

ARTYKUŁY [Articles]

PERSPEKTYWA CZASOWA W OKRESIE PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI I JEJ ZNACZENIE DLA SATYSFAKCJI Z ŻYCIA UCZESTNICZEK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU – DONIESIENIE WSTĘPNE

Joanna Król¹, Karolina Boniecka², Teresa Rzepa³

¹Institut Psychologii, Uniwersytet Szczeciński
Institute of Psychology, University of Szczecin

²Stowarzyszenie „Zrozumieć”, Szczecin,
Association “Understand”, Szczecin

³Uniwersytet SWPS, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu
SWPS University of Social Sciences and Humanities in Poznan

TIME PERSPECTIVE IN LATE ADULTHOOD AND ITS MEANING FOR LIFE SATISFACTION OF PARTICIPANTS OF THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE – PRELIMINARY REPORT

Summary. Aim: Change and time are the key categories of analysis of human development. Due to the aging of the population, the key importance is to focus on the factors related to life satisfaction in late adulthood.

Purpose and method of research: The objective was to determine the temporal profile of women over the age of 60 and its relation to the level of life satisfaction. Used: Questionnaire Perceptions of Time Zimbardo (ZTPI), Life satisfaction Scale (SWLS) and the author's socio-demographic questionnaire.

Test results: The temporal profile of women shows their Present-Hedonistic and Future structure. Temporary prospects are determining life satisfaction moderately, but in a strong – past-negative perspective.

Summary and Conclusions: The results of research expands the knowledge of the theory of time perspective. Focusing on time perspectives in the field of interaction-activating support is one of the factors which increases the level of life satisfaction.

Key words: time perspective, the satisfaction with life, old age, psychological therapy, University of the Third Age

Adres do korespondencji: Joanna Król, e-mail, krol-joanna@wp.pl

Wprowadzenie

Współczesne społeczeństwa się starzeją. Nieustannie wzrasta liczba osób w wieku powyżej 60 lat, który wyznacza próg starości (Kielar-Turska, 2000; Nowicka, 2006; Oleś, 2012). Dane Głównego Urzędu Statystycznego (2015) nie pozostawiają złudzeń, gdyż obecnie 8,5 mln Polaków (w tym 5 mln kobiet) znajduje się w okresie późnej dorosłości. Zgodnie z prognozami, w roku 2020 seniorów będzie około 10 mln, a w 2050 – w niespełna 34-milionowej populacji – ponad 13 mln, w tym kobiety będą stanowiły około 57%.

Zwrócenie uwagi na czynniki poprawiające jakość życia seniorów staje się więc jednym z głównych wyzwań współczesnej psychologii. Satysfakcja z życia – jako rezultat porównań między aktualną sytuacją a oczekiwaniami wobec przyszłości (Diener, 2000) – stanowi bowiem wskaźnik zarówno efektywnego funkcjonowania w świecie społecznym, jak i zadowalającego dobrostanu (Czapiński, 2008). Z dotychczasowych badań wynika ponadto, że w ocenie poziomu satysfakcji życiowej znaczącą rolę odgrywa perspektywa temporalna (Jach, 2012).

Zgodnie z koncepcją Philipa Zimbardo (Zimbardo, Boyd, 2009), nasze spojrzenie na świat i ludzi jest filtrowane przez procesy poznawcze oparte na czasowości, ponieważ swe doświadczenia porządkujemy w dynamicznie zrelatywizowanych kategoriach przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Czas stanowi zatem wymiar organizujący indywidualne doświadczenie życiowe. Znacząc zmiany pojawiające się w cyklu życia, człowiek nadaje im określoną wartość i rangę, również w zależności od tego, na jakim etapie rozwoju się znajduje (Milfont i in., 2008; Steuden, 2014). Stąd też ludzie różnią się nie tylko wtedy, gdy oceniają konkretne odcinki czasu, lecz także wtedy, gdy oceniają czas trwania zdarzeń i długofalowych zmian (Trempeła, 2000).

Perspektywa czasowa (temporalna) określa – podatny na wpływy środowiskowe i w pewnym stopniu tendencyjny – sposób odnoszenia się do ludzi i wydarzeń (Zimbardo, Boyd, 1999). Uwzględnianie perspektywy temporalnej zwiększa szanse na podejmowanie celowych działań umożliwiających przyswajanie standardów i norm przekazywanych w trakcie socjalizacji oraz modyfikację nieprzystosowanych i nieefektywnych wzorców zachowań (Pietrasiński, 1990; Zimbardo, Sword, Sword, 2013). Perspektywa temporalna stanowi więc ważny i uwzględniający perspektywę biograficzną element regulacji zachowania (Rothspan, Read, 1996; Epel, Bandura, Zimbardo, 1999; Keough, Zimbardo, Boyd, 1999; Nosal, Bajcar, 1999; Pietrasiński, 2009; Rzepa, 2014), gdyż determinuje postrzeganie przeszłości i teraźniejszości oraz kształtuje stosunek do przyszłości (Zimbardo, Boyd, 1999; Drake i in., 2008).

Najbardziej korzystna dla rozwoju osobowości jest perspektywa temporalna ustrukturalizowana w ten sposób, że teraźniejszość jest ważniejsza niż przeszłość, jednak mniej ważna od przyszłości. Za najbardziej optymalną zaś uznaje się zrównoważoną i elastyczną perspektywę postrzegania czasu (Zimbardo, Boyd, 1999; Boniwell, Zimbardo, 2007), umożliwiającą przekraczanie i integrowanie jej poszczególnych wymiarów. Na najkorzystniejszy profil temporalny składają się przy tym następujące perspektywy: wysoka przeszłościowo-pozytywna, umiarkowanie

wysoka terażniejszo-hedonistyczna i przyszłościowa oraz niska przeszłościowo-negatywna i terażniejszo-fatalistyczna (Zimbardo, Boyd, 2009).

Sposób przeżywania czasu zależy m.in. od wieku, płci, treści doświadczeń życiowych, stanu zdrowia. Specyfika okresu późnej dorosłości pokazuje, że szczególnie wyrazista staje się tu analiza zarówno przeszłości, jak i przyszłości (Bühler, 1999), co wynika ze świadomości topniejącej perspektywy życia i skłania do pogłębionej refleksji nad własną egzystencją. Spostrzeganie czasu może więc zarówno integrować osobowość, jak i modyfikować sposoby przystosowania się do starości (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2010). Osobom starszym przyszłość jawi się jako bardziej realna i dużo bliższa. Istotnego znaczenia nabiera poczucie konieczności nadrobienia ważnych zaległości oraz przekonanie, że nie wszystkie plany uda się zrealizować. Perspektywa czasowa nadal stanowi fundament tożsamości osobistej, dzięki czemu starzejący się człowiek ma poczucie pozostawania tą samą osobą, mimo upływu lat i bagażu doświadczeń życiowych (Steuden, 2014). Właściwa równowaga perspektyw czasowych nabiera zatem szczególnego znaczenia, gdy do oceny satysfakcji z własnego życia przystępują seniorzy.

Satysfakcję z życia definiuje się jako składową subiektywnie dobrego samopoczucia (Diener i in., 1985; Pavot, Diener, 1993), na które składają się: pozytywne emocje, poczucie podmiotowości, celowości i sprawowania kontroli nad własnym życiem. Te czynniki umożliwiają samodzielność, zaspokajanie własnych potrzeb, podejmowanie i utrzymywanie różnych form aktywności oraz zadowalających więzi z ludźmi i ze światem (Sęk, 2001). Na jakość życia rzutuje także sprawność psychofizyczna, wyjątkowo znacząca w okresie późnej dorosłości (Zielińska-Więczkowska, Kędziora-Kornatowska, 2010; Fabiś, Wawrzyniak, Chabior, 2015).

Chociaż nie ma granic wiekowych, które ograniczałyby stawianie celów życiowych i samorozwój (Pietrasiniński, 1990, 2009; Obuchowski, 2000), to w wieku starszym potężnym wyzwaniem staje się pozytywne nastawienie do upływającego czasu i dostrzeżenie w jego trzech wymiarach rezerwuaru doświadczeń, które wzbogaciły i nadal wzbogacają historię jednostkowego życia (Sosnowska, 2012). Pozytywny bilans własnej przeszłości pozwala na optymistyczne nastawienie przyszłościowe oraz na poczucie zadowolenia z własnego życia, siebie i swoich doświadczeń (Erikson, 2002; Sosnowska, 2012). Dzięki temu życie osób starszych wciąż może być satysfakcjonujące. Jedną z form oddziaływań aktywizująco-wspierających są coraz liczniej tworzone zarówno na świecie, jak i w Polsce Uniwersytety Trzeciego Wieku. Mają one na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, stymulację intelektualną, psychiczną i fizyczną seniorów (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006). Uczestnictwo w UTW sprzyja dobremu samopoczuciu, zaspokaja potrzebę twórczości, samorealizacji, a więc daje szansę na wartościową i godną starość traktowaną jako kolejną fazę rozwojową (Zalewska-Puchała, Majda, Cebula, 2015). Głównymi beneficjentkami pozostają kobiety, co wiąże się m.in. z feminizacją starości (przewaga liczby kobiet nad liczbą mężczyzn). Coraz szerzej rozwijana aktywność kobiet w UTW stanowi pozytywny trend, wskazujący, że także okres późnej dorosłości może stanowić czas dalszego rozwoju i nowych wyzwań. Po zakończeniu aktywności zawodowej, usamodzielnieniu się dzieci,

niejednokrotnie śmierci współmałżonka pozwala nadal utrzymać status społeczny i relacje interpersonalne z grupą rówieśniczą oraz realizować potrzeby psychospołeczne.

Czas i stosunek do niego odgrywa kluczową rolę w życiu każdego człowieka, ale to właśnie u schyłku życia nastawienie do tego co już minęło, co trwa i co ma się dopiero zdarzyć, może pomóc w osiągnięciu integralności ego lub przyczynić się do popadnięcia w rozpacz. Naturalna utrata sił i pozycji socjoekonomicznej związana ze starością, która jest raczej normą niż wyjątkiem, sprawia, że to w dużej mierze właściwości psychiczne decydują o charakterze i przebiegu tego ostatniego okresu rozwojowego. Właśnie dlatego analiza perspektyw czasowych i ich związku z poziomem satysfakcji z życia stały się przedmiotem naszego zainteresowania.

Cel i metoda badań

Zasadniczym celem badań, przeprowadzonych wśród kobiet znajdujących się w okresie późnej dorosłości i zaangażowanych w działalność UTW, było poznanie ich profilu temporalnego oraz wykazanie związku między perspektywą czasową a satysfakcją z życia. W odniesieniu do badanej grupy sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest profil temporalny?
2. Jaki jest poziom satysfakcji z życia oraz rodzaj dominującej perspektywy czasowej?
3. Czy (a jeśli tak, to jakie) perspektywy czasowe wiążą się z poziomem satysfakcji z życia?
4. Czy różnice dotyczące oceny przeszłości różnicują poziom satysfakcji z życia?
5. Czy różnice dotyczące oceny teraźniejszości różnicują poziom satysfakcji z życia?

Charakterystyka grupy badanej i procedura badawcza

W badaniu wzięło udział 67 kobiet uczęszczających na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Kryterium włączenia do badania było pozostawanie aktywnym członkiem UTW od minimum pół roku, zadeklarowany dobry stan ogólny pozwalający na codzienne samodzielne funkcjonowanie oraz wyrażenie zgody na udział w badaniu. Uczestniczki zostały przebadane grupowo, wypełniając kolejno: Skalę Satysfakcji z Życia (*The Satisfaction with Life Scale*, SWLS; autorstwo: E. Diener i in.; polska adaptacja: Z. Juczyński), Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo (*The Zimbardo Time Perspective Inventory*, ZTPI) oraz stworzony na potrzeby badania kwestionariusz wywiadu socjodemograficznego i dotyczącego stanu zdrowia. Po odrzuceniu wypowiedzi niepełnych, analizie poddano wyniki 63 kobiet w wieku od 60 do 77 lat ($M = 65,0$). W grupie przeważały osoby z wykształceniem średnim (68,2%) i wyższym (30,0%). W związku małżeńskim pozostawało 63,5% kobiet, a 92,0% posiadało dzieci. Wszystkie kobiety oceniły stan swego zdrowia jako dobry.

Metody pomiaru zmiennych

ZTPI składa się z 56 stwierdzeń, tworzących 5 podskal (czynników czasu): pozytywną i negatywną przeszłość, hedonistyczną i fatalistyczną terażniejszość oraz przyszłość. Badany ma za zadanie ocenić na 5-stopniowej skali, na ile zgadza się z danym stwierdzeniem (Zimbardo, Boyd, 1999, 2009; Zimbardo, Sword, Sword, 2013). ZTPI zostało zaadaptowane w wielu krajach i różnych kulturach, także na gruncie polskim istnieje już kilka adaptacji (m.in. A. Przepiórki czy M. Mażewskiego oraz B. Kozaka).

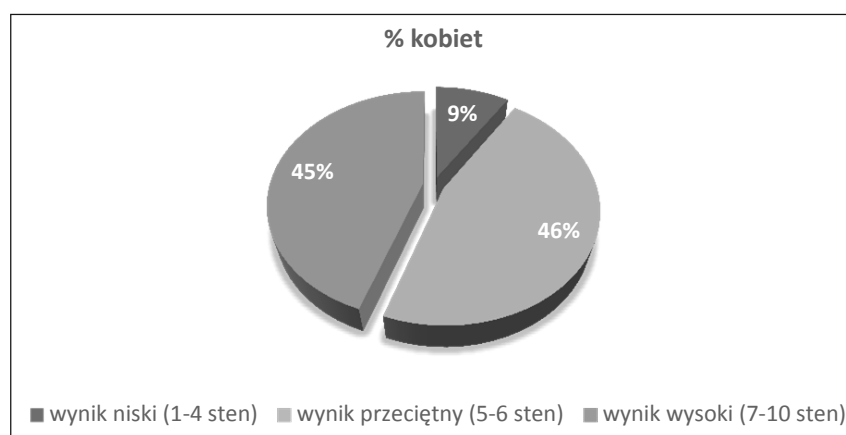
SWLS składa się z 5 stwierdzeń, określających wskaźnik poczucia zadowolenia z dotychczasowego życia. Badany ustosunkowuje się do stwierdzeń na 7-stopniowej skali (od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam do 7 – zdecydowanie się zgadzam). Wynik ogólny oznacza stopień satysfakcji, z założeniem, że im wyższy wynik uzyska osoba badana, tym większe jest jej zadowolenie (Juczyński, 2009).

Analizy statystycznej dokonano za pomocą pakietu Statistica 12, z zastosowaniem takich narzędzi, jak: Test *U* Manna-Whitneya i ANOVA Kruskala-Wallisa (dla zbadania istotności różnic dla prób niezależnych o różnej i niewielkiej liczebności), korelację *r*-Pearsona, analizę regresji wraz z testem *post hoc* (Conover-Iman).

Badanie uzyskało zgodę Komisji Bioetycznej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego (KB 1/2015).

Wyniki badań

Średni poziom satysfakcji z życia wyniósł 23 punkty, co stanowi wynik przeciętny (6 sten). Spośród badanych 9,2% kobiet oceniło nisko satysfakcję ze swego życia, 46,2% – przeciętnie, a 44,6% – wysoko (Rycina 1).



Rycina 1. Poziom satysfakcji z życia w badanej grupie

Źródło: badanie własne

Analiza profilu temporalnego pokazuje, że w badanej grupie dominuje perspektywa terażniejsza hedonistyczna oraz przyszła. Średnie wyniki osiągają war-

tość od 3,27 dla pozytywnej przeszłości do 3,88 dla hedonistycznej terażniejszości (Tabela 1).

Tabela 1. Statystyka opisowa – perspektywy czasowe i satysfakcja z życia wśród kobiet w okresie późnej dorosłości ($N = 63$)

Zmienne	<i>N</i>	<i>M</i>	Min.	Max.	<i>SD</i>
Przeszłościowo-pozytywna	63	3,26631	1,55556	4,22222	0,462251
Przeszłościowo-negatywna	63	3,45873	1,40000	5,00000	0,797099
Terażniejszo-hedonistyczna	63	3,87831	2,80000	5,00000	0,526780
Terażniejszo-fatalistyczna	63	3,30159	1,44444	5,00000	0,839684
Przyszła	63	3,70085	2,69231	4,92308	0,435605
Satysfakcja z życia	63	23,07937	10,00000	35,00000	5,240357

Źródło: badanie własne

Analizie poddano najpierw wymiary perspektywy czasowej i poziom satysfakcji z życia w odniesieniu do poszczególnych kategorii socjodemograficznych, tj.: wykształcenia, dietności, miejsca zamieszkania, stanu cywilnego, pozostawiania w związku lub nie oraz prowadzenia wspólnego lub samodzielnego gospodarstwa domowego. Wykorzystano testy istotności różnic dla prób niezależnych: Test *U* Manna-Whitneya i ANOVA Kruskala-Wallisa z $\alpha < 0,05$. Ustalono, że zmienne socjodemograficzne nie różnicują w sposób istotny statystycznie ani poziomu zadowolenia z życia, ani natężenia poszczególnych perspektyw czasowych.

Analiza zależności między perspektywami czasu i satysfakcją z życia wykazała natomiast istotne statystycznie, ujemne korelacje między satysfakcją z życia a perspektywą przeszłościową negatywną ($r = -0,49$; $p = 0,000044$) i terażniejszą fatalistyczną ($r = -0,37$; $p = 0,002726$). Związek satysfakcji z życia z pozostałymi perspektywami czasowymi (przyszła, pozytywna przeszłość i hedonistyczna terażniejszość) okazał się statystycznie nieistotny (Tabela 2).

Tabela 2. Korelacje między różnymi perspektywami czasowymi oraz satysfakcją z życia w badanej próbie ($N = 63$)

Zmienne	1	2	3	4	5
Przeszłościowo-negatywna	–				
Przeszłościowo-pozytywna	-0,191966	–			
Terażniejszo-hedonistyczna	0,299752**	-0,066907	–		
Terażniejszo-fatalistyczna	0,682929**	-0,175891	0,367109**	–	
Przyszła	0,030690	0,091892	0,026954	-0,242716	–
Satysfakcja z życia	-0,491135*	0,189406	0,006282	-0,372076*	

** Korelacja istotna na poziomie 0,01

Źródło: badanie własne

W celu oszacowania rozmiaru i charakteru związku między perspektywą czasową a satysfakcją z życia, zastosowano analizę regresji. Korelacje między perspektywami czasowymi, utrzymujące się na poziomie od 0,026 do 0,299 uznano za wystarczająco niskie, tj. świadczące o braku współliniowości badanych zmiennych. Model okazał się istotny ($F = 4,541$; $p = 0,001488$), a perspektywy temporalne wyjaśniały łącznie 28% zmienności w zakresie satysfakcji z życia wśród badanych kobiet ($R^2 = 0,28$). Stwierdzono ponadto, że istotny statystycznie wpływ na satysfakcję z życia wywierała negatywna przeszłość ($\beta = -2,86$; $t = -2,71$; $p = 0,008892$) (Tabela 3).

Tabela 3. Analiza regresji z uwzględnieniem perspektyw czasowych jako zmiennych wyjaśniających satysfakcję z życia

ZMIENNE ZALEŻNE →	Satysfakcja z życia				
↓ ZMIENNE NIEZALEŻNE					
Perspektywa czasowa	<i>M</i>	<i>SD</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Pozytywna przeszłość	3,26631	0,462251	1,108633	0,852598	0,397451
Negatywna przeszłość	3,45873	0,797099	-2,865613	-2,709152	0,008892
Hedonistyczna terażniejszość	3,87831	0,526780	1,937378	1,603724	0,1143194
Fatalistyczna terażniejszość	3,30159	0,839684	-0,856536	-0,806697	0,423194
Przyszłość	3,70085	0,435605	-0,440234	-0,301594	0,764059
Charakterystyki dla całego równania					
<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>cR</i> ²	<i>Bł.std.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
0,53374	0,284879	0,222149	4,621779	4,541353	0,001488

Źródło: badanie własne

Po przeprowadzeniu testu *post hoc* (Conover-Iman), okazało się, że punktowa dominacja przeszłościowych perspektyw czasowych (w układzie: przewaga perspektywy pozytywnej nad negatywną bądź odwrotnie) statystycznie istotnie różnicuje średnie oceny satysfakcji z życia. Nieistotne statystycznie okazały się natomiast rezultaty porównania poziomu satysfakcji życiowej z różnymi konfiguracjami punktowymi w obrębie perspektywy terażniejszej (hedonistycznej i fatalistycznej).

Podsumowanie i wnioski

Profil temporalny badanych kobiet można uznać za względnie zrównoważony (Bonniwell, Zimbardo, 2003, 2004), z silnym zorientowaniem na hedonistyczną terażniejszość i przyszłość. To dowodzi, że pozytywne funkcjonowanie „tu i teraz” usposabia do przewidywania wydarzeń i formułowania przyszłościowych celów, a także stanowi czynnik ochronny przed nadmiernym zaabsorbowaniem przeszłością. Koncentracja seniorów na terażniejszości stanowi korzystny mechanizm adaptacji do starości. Mając świadomość ograniczonego czasu, jaki pozostał, chcą go

przeżyć jak najlepiej, co wymaga skupienia na chwili obecnej i spostrzegania jej jako szansy, a nie zagrożenia.

Zwracanie uwagi na przyszłość przez osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości jest również istotne dla ich samorozwoju i motywacji do działania (Nuttin, Lens, 1985; Pietrasiński, 1990; Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Między terażniejszością i przyszłością można więc dostrzec dwustronną relację, gdyż to, co aktualne, może kształtować przyszłość, a zaangażowanie w przyszłość może się wiązać z motywacją do zmiany aktualnej sytuacji (Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012; Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2013). Wysoki poziom perspektywy przyszłościowej jest więc gwarantem produktywnego wykorzystywania czasu i podejmowania konstruktywnych działań, zwłaszcza przy jednoczesnym zorientowaniu na terażniejszość, co sprzyja stosowaniu właściwych sposobów radzenia sobie ze stresem (Epel, Bandura, Zimbardo, 1999).

Rozwinięta perspektywa przeszłościowo-negatywna bądź terażniejszo-fatalistyczna wiąże się z występowaniem symptomów depresyjnych (Zimbardo, Boyd, 1999; Desmyter, de Taedt, 2012), ze spadkiem pozytywnych emocji (Desmyter, de Taedt, 2012) i wzrostem negatywnych uczuć (Isaacowitz, Smith, 2003). Negatywne ruminalacje, stanowiące nieodłączny element perspektywy przeszłościowo-negatywnej, wykazują ścisły związek z depresją i towarzyszącym jej lękiem oraz niskim poczuciem własnej wartości (Lyubomirsky, Caldwell, Nolen-Hoeksema, 1998; Nolen-Hoeksema, 2000). Osoby z dominacją tej perspektywy czasowej mają niewielu przyjaciół (Zimbardo, Boyd, 2009) i częściej stosują nałogowe mechanizmy regulacji emocji (Klingeman, 2001; Wasserman, 2002) niż osoby o odmiennych profilach. Opisanie powyżej ustalenia zostały potwierdzone w badaniu własnym, gdyż wykazano ujemne korelacje między satysfakcją z życia a przeszłościowo-negatywną i terażniejszo-fatalistyczną perspektywą czasową. Ma to istotne implikacje dla monitorowania ryzyka wystąpienia zaburzeń depresyjnych u osób w okresie późnej dorosłości. Wniosek ten ponadto powinien być brany pod uwagę przy wdrażaniu ukierunkowanych oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych.

Nie stwierdzono natomiast istotnych związków między perspektywą przyszłościową a oceną satysfakcji z życia, co koresponduje z wynikami obszernych badań szkockich (Drake i in., 2008). Wyniki badań prowadzonych w młodszych grupach wiekowych wskazują na to, że perspektywa przyszłościowa koreluje dodatnio z osiągnięciami życiowymi i statusem socjoekonomicznym (Diener, 2000) oraz ujemnie z ryzykiem zachorowań i uzależnieniami (Rothspan, Read, 1996; Keough, Zimbardo, Boyd, 1999; Hamilton i in., 2003; Zimbardo, Boyd, 2009). Stwierdzono jednakże również, że dodatnie zależności między tą perspektywą temporalną a poczuciem dobrostanu są raczej słabe (Diener, 2000; Zaleski, Cycon, Kurc, 2001). Zadania rozwojowe seniorów koncentrują się na sporządzeniu bilansu życiowego, pogodzeniu się z nieuchronnością procesu starzenia się i zbliżającą się śmiercią, adaptacją do nowych ról społecznych, a nie karierze zawodowej czy podnoszeniu statusu socjoekonomicznego jak to ma miejsce w poprzednich okresach rozwojowych. Dochodzi do zmiany horyzontu czasowego (Szatur-Jaworska, Błędowski,

Dzięgielewska, 2006). Nie dziwi więc brak związku perspektywy przyszłościowej senierek z poziomem ich satysfakcji.

Podsumowując, należy stwierdzić, że perspektywy czasowe wiążą się z poziomem satysfakcji z życia, wyjaśniając 28% zmienności tej kategorii psychologicznej. Uzyskany wynik jest zbliżony do rezultatu badań przeprowadzonych wśród seniorów belgijskich (Desmyter, de Raedt, 2012). Za najbardziej wyraziste ustalenie należy przy tym uznać profil temporalny badanych kobiet oraz wskazanie na istotny związek między perspektywą przeszłościowo-negatywną i satysfakcją życiową: im bardziej negatywne postrzeganie przeszłości, tym niższy poziom satysfakcji z własnego życia. Ustalenie to ma szczególną wartość praktyczną. Zorientowanie na negatywne aspekty przeszłości utrudnia osobom starszym osiągnięcie poczucia sensu i „dobrze przeżytego życia”. Koncentracja na bezpowrotnie utraconych szansach, której towarzyszy poczucie zbyt małej ilości czasu na dokonanie istotnych zmian, uniemożliwia osiągnięcie poczucia integralności (Erikson, 2002; Brzezińska, 2013). Stanowi to zagrożenie dla realizacji najważniejszego zadania rozwojowego, jakie stoi przed seniorami. Modyfikacja dotychczas utrwalonego negatywnego obrazu przeszłości powinna być zatem jednym z celów programów terapeutycznych skierowanych do osób starszych.

Wyniki przeprowadzonego badania poszerzają wiedzę na temat postrzegania czasu przez osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości. Mogą one stanowić inspirację do praktycznego wykorzystywania teorii równoważenia perspektyw czasowych. Skupienie się w pracy terapeutycznej na perspektywie czasowej może bowiem pomóc w przedefiniowaniu dotychczasowego życia w taki sposób, aby odnaleźć argumenty przemawiające na rzecz pozytywnej oceny przeszłości, co nie tylko poprawi ocenę jakości własnego życia, lecz również umożliwi tworzenie planów na przyszłość. Wiedza i zrozumienie wartości związku perspektyw czasowych z satysfakcją życiową może stanowić punkt wyjścia do wdrażania oddziaływań aktywizująco-wspierających wśród osób starszych, w celu wzmocnienia ich zdolności do kształtowania siebie i skutecznego oddziaływania na młodsze pokolenia. Pomysłne starzenie się jest bowiem równoznaczne z adekwatną samooceną i poczuciem własnej wartości, pozytywnymi relacjami z ludźmi, formułowaniem nowych celów, sprawowaniem kontroli nad biegiem własnego życia oraz osiąganiem pełni człowieczeństwa (Pietrasiński, 1990, 2009; Marczuk, 2006; Steuden, 2014).

Uzyskane wyniki poszerzają wiedzę z zakresu psychologii osób starszych, charakteryzując grupę uczestniczek UTW. Wzbogacają przy tym teorię perspektyw czasowych, wykazując ich związek z satysfakcją z życia. Wyniki mają implikacje praktyczne:

1. W związku ze starzeniem się społeczeństw warto poszukiwać czynników wpływających na poprawę satysfakcji z życia u osób w okresie późnej dorosłości oraz rozszerzyć badania nad związkiem perspektyw czasowych z satysfakcją z życia, którego istotność potwierdzono.
2. W pracy terapeutycznej z seniorami można wykorzystywać elementy terapii równoważenia perspektyw czasowych, gdyż profil temporalny jest powiązany z satysfakcją z życia. Istotne ujemne korelacje między perspektywą przeszłości

- ściowo-negatywną i terażniejszo-fatalistyczną a satysfakcją z życia, a także istotność różnic punktowej dominacji w obrębie przeszłościowych perspektyw czasowych dla średnich ocen satysfakcji z życia, wskazują kierunek tych działań.
3. Należy wspierać wszelkie organizacje (np. Uniwersytety Trzeciego Wieku), ukierunkowane na oddziaływanie aktywizujące osoby starsze, gdyż są one podstawą samorozwoju i zaspokajają wiele potrzeb. Jak ponadto wynika z przedstawionego badania, jedynie 9% zaangażowanych w UTW kobiet oceniło nisko swoją satysfakcję z życia. Można przypuszczać, że grupa taka ma nie tylko duży potencjał twórczy, ale też wspierający dla swych członków.

Literatura cytowana

- Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16.
- Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Positive Psychology in Practice*. Hoboken (s. 165-178). NJ: Wiley.
- Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2007). Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania. W: S.S. Joseph, A.P. Linley (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 112-131). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska, A. (2013). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: GWP.
- Bugajska, B., Timoszyk-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* (s. 108-115). Univerzity v Prešove.
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2013). Przyszłość w życiu osób starszych. *Gerontologia Polska*, 21, 2, 54-62.
- Bühler, Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J. (2008). Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235-254). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Desmyter, F., de Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52, 1, 19-38.
- Diener, E. (2000). Subjective Wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17, 1, 47-61.
- Epel, E.S., Bandura, A., Zimbardo, P.G. (1999). Escaping homelessness: the influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 3, 575-596.

- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Fabiś, A., Wawrzyniak, J.K., Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Główny Urząd Statystyczny. (2015). *Rocznik demograficzny*.
- Hamilton, J.M., Kives, K.D., Micevski, V., Grace, S.L. (2003). Time perspective and health-promoting behaviour in a cardiac rehabilitation population. *Behavioural Medicine*, 28, 4, 132-139.
- Isaacowitz, D.M., Smith, J. (2003). Positive and negative affect in very old age. *Journal of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, 143-152.
- Jach, Ł. (2012). Cele życiowe i satysfakcja z życia studentów o różnych profilach temporalnych. *Psychology of Quality of Life*, 11, 2, 127-144.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Wyd. 2. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Keough, K.A., Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21, 2, 149-164.
- Kielar-Turska, M. (2000). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 285-332). Gdańsk: GWP.
- Klingeman, H. (2001). The time game: temporal activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analysis. *Time & Society*, 10, 2-3, 303-328.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Marczuk, M. (2006). Podłoże, kształtowanie i narodziny Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie a satysfakcja z życia* (s. 327-340). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Milfont, T.L., Andrade, P.R., Pessoa, V.S., Belo, R.P. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, 2, 49-58.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nosal, C., Bajcar, B. (1999). Czas w umyśle stratega: Perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 55-68.
- Nowicka, A. (2006). Starość jako faza życia człowieka. W: A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych* (s. 17-26). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Nuttin, J., Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: theory and research method*. Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Oleś, P. (2012). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pietrasiński, Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Pietrasiński, Z. (2009). *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*. Warszawa: Wydawnictwo CIS.
- Rothspan, S., Read, S.J. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, 15, 2, 131-134.
- Rzepa, T. (2014). Refleksje na temat dokumentów biograficznych w niepublikowanym *Dzienniku komputerowym* Zbigniewa Pietrasińskiego. *Opuscula Sociologica*, 4, 45-57.
- Sęk, H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Sosnowska, K. (2012). Jakość życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej. *Młoda Psychologia*, 1, 503-517.
- Studen, S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dziegielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Aspra.
- Timoszyk-Tomczak, C., Bugajska, B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Trempała, J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.
- Wassarman, H.S. (2002). The Role of expectancies and time perspectives in gambling behaviour. *Dissertation Abstracts International: The Sciences and Engineering*, 62, 8-B, 3818.
- Zaleski, Z., Cycon, A., Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. W: P. Schmuck, K.M. Sheldon (red.), *Life Goals and Well-being: Towards a Positive Psychology of Human Striving* (s. 58-67). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.
- Zalewska-Puchała, J., Majda, A., Cebula, M. (2015). Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Hygeia Public Health*, 50 (4), 649-656.
- Zielińska-Więczkowska, H., Kędziora-Kornatowska, K. (2010). Determinanty satysfakcji życiowej w późnej dorosłości – w świetle rodzimych doniesień badawczych. *Psychogeriatrya Polska*, 7, 1, 11-16.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1271-1288.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P.G., Sword, R.M., Sword, R.K.M. (2013). *Siła czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Streszczenie. Wprowadzenie: Zmiana i czas to kluczowe kategorie analizy rozwoju człowieka. W związku ze starzeniem się społeczeństw kluczowego znaczenia nabiera skupienie się na czynnikach związanych z satysfakcją z życia u osób w okresie późnej dorosłości.

Cel i metoda badań: Celem było ustalenie profilu temporalnego dla kobiet w wieku powyżej 60 r.ż. oraz jego związku z poziomem satysfakcji z życia. Zastosowano: Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo (ZTPI), Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) oraz autorski kwestionariusz socjodemograficzny.

Wyniki badań: Profil temporalny badanych kobiet wykazuje zorientowanie na hedonistyczną teraźniejszość i przyszłość. Perspektywy czasowe determinują satysfakcję z życia w stopniu umiarkowanym, w silnym natomiast – perspektywę przeszłościowo-negatywną.

Podsumowanie i wnioski: Wyniki badań poszerzają wiedzę z zakresu teorii perspektywy czasowej. Koncentracja na perspektywach czasowych w zakresie oddziaływań aktywizująco-wspierających stanowi jeden z czynników podnoszących poziom satysfakcji z życia.

Słowa kluczowe: perspektywa czasowa, satysfakcja z życia, starość, terapia psychologiczna, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Data wpłynięcia: 18.02.2016

Data wpłynięcia po poprawkach: 8.10.2016

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 21.10.2016