

## PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA ZADOWOLENIA Z ŻYCIA W WIEKU EMERYTALNYM – WYNIKI MODELOWANIA RÓWNAŃ STRUKTURALNYCH

**Maria Finogenow**  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Łódzki

### PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF LIFE SATISFACTION IN RETIREMENT AGE – STRUCTURAL EQUATION MODELING

**Summary.** The aim of the study was to analyze the relationship between psychological variables (personality traits and personal resources) and check if their interactions influence life satisfaction in retirement age.

The results show that personality traits are directly and indirectly related to life satisfaction. Nevertheless most of determinants of life satisfaction belong to modifiable variables, so they can be optimized to make adaptation to old age more effective.

### Wprowadzenie

Wydłużający się przeciętny czas trwania życia ludzkiego i związany z tym wzrost proporcji osób starzejących się i starych w ogólnej populacji ludzi wielu krajów (por. Susułowska, 1989; Straś-Romanowska, 2000), powoduje, że szczególnego znaczenia nabierają badania i poszukiwania w zakresie szeroko rozumianej jakości życia osób starszych. Dominujące we wcześniejszych okresach poszukiwanie sposobów na wydłużenie życia ludzkiego jest obecnie zastępowane próbą odnalezienia sposobów na podniesienie jego jakości.

Przekroczenie progu starości niejednokrotnie utożsamiane jest z osiągnięciem przez człowieka wieku emerytalnego i zaprzestaniem aktywności zawodowej. Przejście na emeryturę, traktowane jako jedno z najważniejszych wydarzeń krytycznych w tym okresie życia (por. Straś-Romanowska, 2000; Pinguart, Schindler, 2007), wiąże się z utratą dotychczasowego statusu zawodowego i materialnego, a także obniżeniem poczucia znaczenia, prestiżu oraz wzrostem poczucia bezużyteczności. Choć niektórzy twierdzą, że zmiana ta może powodować rozwój nowych zainteresowań oraz wiązać się z wyznaczaniem sobie nowych celów (por. Susułowska, 1989; Wu, Tang, Yan, 2005), Langlois i Cramer (2005) podkreślają, że bez względu na to, czy przejście na emerytu-

---

Adres do korespondencji: [mariafinogenow@op.pl](mailto:mariafinogenow@op.pl)

rę jest pozytywną czy negatywną zmianą w życiu człowieka starszego, zawsze jest to sytuacja trudna, wymagająca przystosowania do nowych warunków. Wielu badaczy zajmujących się emeryturą (Atchley, 1971; Kasl, 1980; Minkler, 1981, za: Beehr, 1986) podkreśla też, że jest to proces rozpoczynający się planowaniem i podejmowaniem decyzji o przejściu na nią jeszcze przed zakończeniem życia zawodowego i trwa przez kilka lat po jej uzyskaniu.

W licznych badaniach autorzy zwracają uwagę na rolę zasobów osobistych i społecznych w procesie przystosowywania się do zachodzących zmian (np. Pinguart, Schindler, 2007; Ward, Leong, Low, 2004 ; Swagler, Jome, 2005). Dzięki pewnym dyspozycjom osobowościowym, predysponującym do pozytywnej bądź negatywnej oceny własnego życia, zmiana ta może w większym bądź mniejszym stopniu wpływać na jakość życia w tym okresie. Istotną rolę mogą również odgrywać cechy odzwierciedlające ocenę jednostki dotyczącą możliwości poradzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach, związane z pozytywnymi oczekiwaniami co do własnej przyszłości, wpływające na postrzeganie świata jako spójnego, przewidywalnego i wartego wysiłku.

W literaturze psychologicznej skoncentrowanej wokół jakości życia, badacze wiele miejsca poświęcają poczuciu dobrostanu, określanego również jako zadowolenie z życia. Mimo różnic występujących w zakresie rozważań teoretycznych, w badaniach dominuje ujęcie zadowolenia z życia jako stopnia, w jakim jednostka pozytywnie ocenia jakość swojego życia jako całości („jak bardzo lubi życie, jakie wiezie”) (za: Veenhoven, 1991). Ponadto wyróżnia się dwa aspekty zadowolenia z życia: poznawczy i afektywny (emocjonalny): zadowolenie poznawcze rozumiane jest jako stopień, w jakim jednostka ocenia poziom zaspokojenia swoich aspiracji, czyli na ile osiągnęła w życiu to czego chce; zadowolenie emocjonalne rozumiane jest jako stopień, w jakim doświadczenia afektywne jednostki są przyjemne, czyli jak dobrze się zazwyczaj czuje (za: Veenhoven, 1991).

Podstawowym problemem związanym z badaniem zadowolenia z życia jest poszukiwanie czynników mających wpływ na jego poziom (por. Zalewska, 2003). Pierwszy z modeli (model dół-góra) zakłada, że poziom zadowolenia z życia zależy od czynników zewnętrznych (warunków życia i zdarzeń życiowych). Jednak badania wskazują na słaby i raczej krótkotrwały wpływ tych czynników na zadowolenie z życia (por. Zalewska, 2003). Kolejny model (górze-dół) zakłada, że na poziom zadowolenia z życia wpływają głównie cechy osobowości – relatywnie stałe charakterystyki człowieka, predysponujące do pozytywnej lub negatywnej interpretacji różnych wydarzeń i doświadczeń oraz kreowania różnych sytuacji. Bardziej złożone modele zakładają interakcyjne (np. Furnham, 1991) bądź transakcyjne (np. Headey, Wearing, 1991) zależności między zmiennymi podmiotowymi i sytuacyjnymi.

Dane z licznych badań poświęconych psychologicznym uwarunkowaniom poczucia dobrostanu w różnych grupach, bądź u przedstawicieli całej populacji, wskazują na szczególną rolę zmiennych osobowościowych (zwłaszcza czynników wyodrębnionych w Modelu Wielkiej Piątki). Badacze podkreślają istotne znaczenie neurotyczności i ekstrawersji w wyznaczaniu zadowolenia emocjonalnego (Costa, McCrae, 1980), a także sumienności w określaniu satysfakcji z życia (Hayes, Joseph, 2003). Ponadto wśród zmiennych psychologicznych, mających znaczenie dla poczucia dobrostanu

akcentowana jest również rola zasobów osobistych, pomocnych w radzeniu sobie ze stresem, m.in. poczucia koherencji (np. Zajac, 2002; Golińska, 2003), poczucia własnej skuteczności (np. Hampton, Marschall, 2000; Charrow, 2006), poczucia własnej wartości (np. Reitzes, Mutran, Fernandez, 1996; Zhang, Leung, 2002) oraz poczucia optymizmu (por. Poprawa, 2001). Duże znaczenie przypisywane jest także subiektywnej ocenie stanu zdrowia (np. Seccombe, Lee, 1986).

W literaturze dotyczącej okresu starzenia się odnaleźć można wiele badań, próbujących określić rolę zmiennych socjodemograficznych w procesie adaptacji do emerytury oraz dla poczucia dobrostanu w tym okresie (por. Pasik, 2006). Choć wyniki badań wskazują na istotną rolę tych zmiennych, to w świetle analiz teoretycznych i empirycznych zmienne psychologiczne, osobowościowe są znacznie ważniejsze dla zadowolenia z życia. Dotychczasowe badania uwzględniają jednak dość ograniczony zakres zmiennych psychologicznych wpływających czy też modyfikujących jakość życia osób w wieku emerytalnym.

Należy także zauważyć, że większość prowadzonych badań koncentrowała się na pojedynczych zmiennych psychologicznych, nie poszukując możliwych powiązań między nimi. Ponadto prowadzone badania skupiały się najczęściej na wybranych pojedynczych aspektach szeroko rozumianej jakości życia (na poczuciu szczęścia, satysfakcji z życia, bilansie afektywnym) bez wskazywania odmienności uwarunkowań poszczególnych aspektów zadowolenia z życia.

Celem podjętych badań było określenie, w jaki sposób kształtują się powiązania między uwzględnionymi zmiennymi psychologicznymi (czynniki osobowościowe, zasoby osobiste i subiektywna ocena stanu zdrowia) oraz sprawdzenie czy zachodzące między nimi interakcje wpływają na poziom zadowolenia z życia osób w wieku emerytalnym. Do zmiennych psychologicznych zaliczono: czynniki osobowościowe ujęte w Modelu Wielkiej Piątki, poczucie własnej wartości, poczucie koherencji, poczucie własnej skuteczności, dyspozycyjny optymizm, zakres i nasilenie objawów somatycznych (jako wskaźniki subiektywnej oceny stanu zdrowia).

Na podstawie danych przedstawianych w literaturze (Costa, McCrae, 1980; DeNeve, Cooper, 1998; Hayes, Joseph, 2003) zakładano, że czynniki uwzględnione w Modelu Wielkiej Piątki mogą wywierać wpływ na poziom zadowolenia z życia zarówno w sposób bezpośredni, jak również poprzez modyfikowanie poziomu innych zmiennych istotnych dla oceny własnego życia. Do czynników tych należą:

- Neurotyczność związana z nadmiernym samokrytycyzmem i nadwrażliwością, może obniżać poczucie własnej wartości i poczucie możliwości wywierania wpływu.
- Ekstrawersja związana z umiejętnością nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych oraz emocjonalnością w zakresie emocji pozytywnych, może sprzyjać poczuciu zaradności i skuteczności oraz przejawianiu optymizmu życiowego i poczucia sensowności.
- Otwartość na doświadczenia związana z poszukiwaniem nowych doświadczeń może korzystnie wpływać na zasoby związane z umiejętnością radzenia sobie z nowymi, a także trudnymi sytuacjami.

- Ugodowość związana z pozytywnym nastawieniem do ludzi i wrażliwością na ich problemy, może sprzyjać poczuciu możliwości efektywnego radzenia sobie dzięki pomocy innych i odczuwaniu sensu własnego życia i własnych działań.
- Sumienność jako czynnik związany z wytrwałością i zorganizowaniem, może zwiększać poczucie skuteczności w radzeniu sobie z codziennymi problemami.

### Metoda

Prezentowane wyniki są częścią szerszych badań zmierzających do określenia predyktorów zadowolenia z życia w wieku emerytalnym. Kryterium w doborze badanej grupy stanowił wiek, w którym większość osób przechodzi na emeryturę. W badaniach uczestniczyło 240 osób w wieku 55-70 lat (średnia wieku 60,1 lat) z województwa łódzkiego w równej liczebności kobiet i mężczyzn.

W badaniach zastosowano następujące techniki badawcze:

- Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) E. Dienera i wsp. (1985) w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) – Skala służy do badania poznawczego aspektu zadowolenia z życia.
- Skala Emocji B. Wojciszke i wsp. (1998, za: Skrzypińska, 2002) – Skala mierzy emocjonalny aspekt zadowolenia z życia: subiektywną częstość doświadczanych emocji pozytywnych i negatywnych.
- Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae w adaptacji B. Zawadzkiego i wsp. (1998) – Inwentarz służy do diagnozy czynników osobowości wyodrębnionych w Modelu Wielkiej Piątki.
- Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES Schwarzera i Jerusalema w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) – Skala nawiązuje do koncepcji oczekiwań i pojęcia własnej skuteczności sformułowanej przez Bandurę.
- Skala Poczucia Własnej Wartości Rosenberga – RSES w adaptacji Z. Juczyńskiego (1999) – Skala służy do badania poczucia własnej wartości – im wyższy wynik, tym niższe poczucie własnej wartości.
- Kwestionariusz Orientacji Życiowej – SOC-29 autorstwa A. Antonovsky'ego (1993) w adaptacji J. Koniarka i wsp. (1993) – Skala służy do pomiaru siły poczucia koherencji oraz jego składników: poczucia zrozumiałości, zaradności oraz sensowności.
- Test Orientacji Życiowej – LOT-R (Scheiera, Carvera i Bridgesa) w adaptacji R. Poprawy i Z. Juczyńskiego (2001) – Test służy do pomiaru dyspozycyjnego optymizmu.
- Lista Objawów Somatycznych Cofty (za: Golińska, 2003) – Lista służy do badania subiektywnej oceny stanu zdrowia: zakresu i nasilenia objawów somatycznych.

W celu ustalenia zależności przyczynowych między zmiennymi psychologicznymi zastosowano metodę analizy ścieżek, zwaną też metodą modelowania równań strukturalnych (*path analysis, structural equation modeling*). Jej celem jest uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy zakładane przez badacza relacje przyczynowe między zmiennymi są zgodne z uzyskanymi w badaniu wartościami korelacji między zmiennymi. Jak twierdzą Gaul i Machowski (1987), równania strukturalne są właściwą metodą umożliwiającą weryfikację hipotez dotyczących struktury zależności przyczyno-

wych w określonym zbiorze zmiennych oraz analizowania relacji między nimi. Przy interpretacji wyników należy jednak zawsze uwzględnić fakt, że model powstaje jako konsekwencja wyznawanej teorii. Jego pozytywna weryfikacja nie oznacza, że zakładane w nim relacje przyczynowe występują w rzeczywistości, a jedynie dowodzi, że mogą występować. Otrzymany wynik popiera tylko teoretyczny układ zmiennych. Odrzucenie modelu nie oznacza jednak całkowitej jego błędności, lecz tylko małe prawdopodobieństwo jego słuszności (Cwalina, 2000).

### Analiza wyników

Podstawą modelowania równań strukturalnych były zarówno podstawy teoretyczne, jak i wyniki wcześniejszych analiz, tj. analiza korelacyjna, analiza regresji wielokrotnej krokowej (niektóre z wyników przedstawiłam we wcześniejszych publikacjach: Pasik, 2007; Pasik, w druku). W poszukiwaniu takiego modelu, który najlepiej odzwierciedla relacje między zmiennymi, utworzono i przetestowano wiele modeli. Analizy wykonano niezależnie dla trzech wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia (satysfakcji z życia, poziomu emocji pozytywnych i poziomu emocji negatywnych).

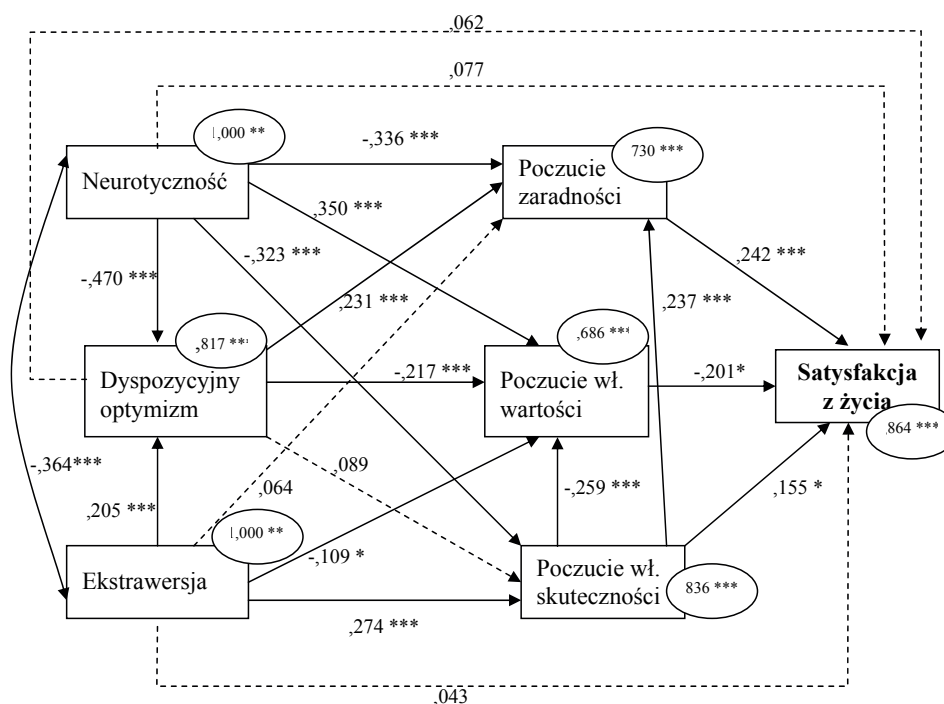
Do zmiennych egzogenicznych (takich, o których zakłada się, że ich wariancja wyjaśniana jest przyczynami leżącymi wyłącznie poza rozpatrywanym modelem) zaliczono zmienne osobowościowe. Czynniki Wielkiej Piątki traktowane są bowiem jako cechy w dużym stopniu uwarunkowane biologicznie i stabilne w czasie (Zawadzki i wsp., 1998). Wśród zmiennych endogenicznych (takich, których zmienność wyjaśniana jest oddziaływaniem innych zmiennych z modelu – zarówno egzogenicznych, jak i endogenicznych) znalazły się zasoby osobiste (poczucie koherencji, poczucie własnej skuteczności, poczucie własnej wartości, dyspozycyjny optymizm), subiektywna ocena stanu zdrowia oraz zadowolenie z życia. Wynika to z licznych uwarunkowań tych cech, zarówno wrodzonymi dyspozycjami osobowościowymi, jak i czynnikami sytuacyjnymi.

Opierając się na wynikach analizy regresji zredukowano liczbę czynników, które hipotetycznie mogą determinować poziom danego aspektu zadowolenia z życia. W wielu przypadkach jednak testowanie związków z uwzględnieniem tych zmiennych nie potwierdzało przyczynowo-skutkowego charakteru relacji. W kolejnych etapach eliminowano ścieżki, których współczynnik efektu przyczynowego był bliski lub równy zero. Poniżej zaprezentowane zostały te modele, które uzyskały najlepsze wskaźniki dopasowania, pamiętając, że są one jedynie najbardziej prawdopodobnym odbiciem empirycznej rzeczywistości.

Dla przedstawionych równań strukturalnych zostały obliczone wskaźniki dopasowania – wszystkie dane zamieszczono pod kolejnymi rycinami 1-3. Każdy z zaprezentowanych modeli spełnia kryteria dobroci dopasowania do danych empirycznych. Strzałki na wykresach oznaczają zakładane relacje przyczynowe i zwane są ścieżkami. Wektor strzałki odzwierciedla kierunek tych relacji. Podane obok strzałki wartości, to wielkość współczynnika efektu przyczynowego, tzw. współczynnika ścieżki (*path coefficient*). Przerwaną linią oznaczono testowane relacje przyczynowe, które okazały się nieistotne statystycznie. Strzałki zakończone podwójnym grotem oznaczają związek między zmiennymi, a podana obok wartość oznacza wielkość współczynnika

korelacji. Wartości umieszczone przy zmiennych egzo- i endogenicznych (w owalu) określają wpływ zmiennych latentnych (zmiennych, które nie zostały uwzględnione w modelu).

Na rycinie 1 zaprezentowano model ścieżkowy dla przyczynowych uwarunkowań **satysfakcji z życia**. Najlepsze wskaźniki dopasowania uzyskano, gdy w strukturze przyczynowej satysfakcji z życia znalazły się: neurotyczność, ekstrawersja, dyspozycyjny optymizm, poczucie własnej skuteczności, poczucie własnej wartości i poczucie zaradności (składnik poczucia koherencji).



Wartości:  
 $\chi = 0,2$ ;  $df = 1$ ;  $p = ,659$   
 GFI Jöreskoga-Sörboma = 1,000  
 AGFI Jöreskoga-Sörboma = ,993  
 RMSEA Steigera-Linda = ,002  
 Niecentralności McDonalda = ,995  
 \*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$

Rycina 1. Wyniki analizy ścieżek dla satysfakcji z życia

W przedstawionym modelu uwidocznione zostały dwa typy wpływu na zmienną zależną: wpływ bezpośredni i wpływ pośredni. Szczegółowa analiza struktury modelu

wskazuje, że poczucie własnej skuteczności, poczucie własnej wartości i poczucie zaradności wpływają bezpośrednio na satysfakcję z życia.

Ścieżka o najwyższym współczynniku prowadzi od poczucia zaradności (0,242;  $p < ,001$ ). Wskazuje to na silny, dodatni wpływ jej cechy na poznawczą ocenę własnego życia. Rezultat ten potwierdza założenie, że poczucie kompetencji do radzenia sobie z trudnościami i nieoczekiwanymi zdarzeniami pozwala osobie starszej zachować poczucie bezpieczeństwa i wpływu na własne życie. Wydaje się to być szczególnie istotne w sytuacji wycofywania się z aktywności zawodowej, która wiąże się z ograniczeniem różnych dostępnych wcześniej form aktywności.

Bezpośredni związek odnotowano również między omawianym aspektem zadowolenia z życia a poczuciem własnej wartości (-0,201;  $p < ,05$ ) i poczuciem własnej skuteczności (0,155;  $p < ,05$ ). Ujemna wartość współczynnika ścieżki w przypadku poczucia własnej wartości wynika z konstrukcji skali (im wyższy wynik, tym niższe poczucie własnej wartości). Uzyskane rezultaty wskazują zatem, że przekonanie o pozytywności i ważności własnego „ja” oraz umiejętności poradzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych w istotnym stopniu sprzyjają pozytywnej ocenie własnego życia. Poczucie własnej skuteczności wykazuje również pośredni udział, nasilając w istotny sposób poziom poczucia własnej wartości (-0,259;  $p < ,001$ ) oraz poczucia zaradności (0,237;  $p < ,001$ ).

Uwzględniony w modelu dyspozycyjny optymizm nie wywiera bezpośredniego wpływu na satysfakcję z życia. Zaznacza się jednak pośredni udział tej zmiennej poprzez wpływ na pozostałe dwa zasoby istotne dla satysfakcji z życia. Istotna jest ścieżka wpływu dyspozycyjnego optymizmu na wzrost poczucia zaradności (0,231;  $p < ,001$ ) oraz poczucie własnej wartości (-0,217;  $p < ,001$ ).

Również uwzględnione czynniki Wielkiej Piątki nie wpływają w bezpośredni sposób na poziom satysfakcji z życia. Mają one jednak istotne znaczenie dla nasilenia cech odpowiedzialnych za poznawczą ocenę własnego życia. Odnotowano istotność ścieżek ujemnego wpływu neurotyczności na dyspozycyjny optymizm (-0,470;  $p < ,001$ ), poczucie własnej wartości (0,350;  $p < ,001$ ), poczucie zaradności (-0,336;  $p < ,001$ ) i poczucie własnej skuteczności (-0,323;  $p < ,001$ ). Wpływ neurotyczności na poczucie zaradności oraz poczucie własnej wartości odbywa się w sposób pośredni, jak również poprzez obniżanie poziomu dyspozycyjnego optymizmu.

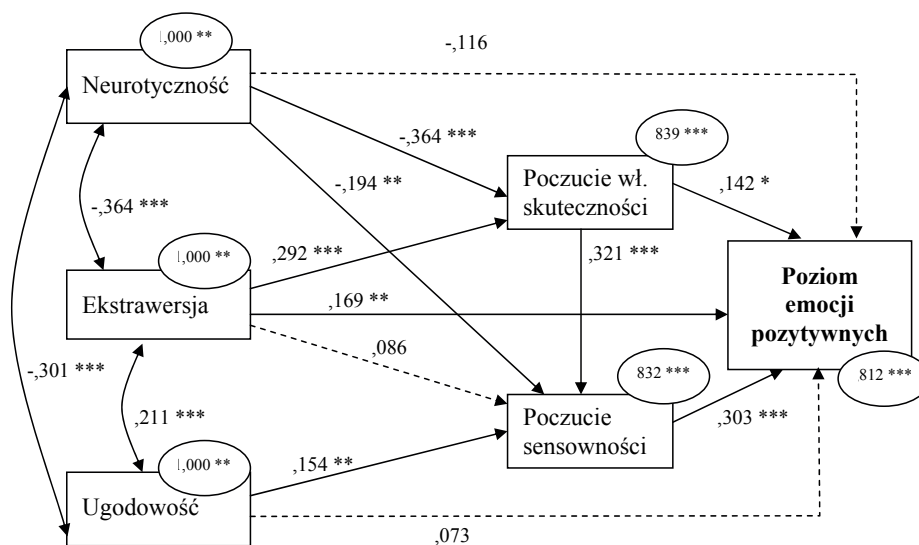
Wpływ ekstrawersji na zasoby osobiste jest nieco słabszy. Istotne współczynniki ścieżek wystąpiły w przypadku pozytywnego wpływu tego wymiaru na poczucie własnej skuteczności (0,274;  $p < ,001$ ), dyspozycyjny optymizm (0,205;  $p < ,001$ ) oraz poczucie własnej wartości (-0,109;  $p < ,05$ ). Nieistotny natomiast okazał się bezpośredni wpływ ekstrawersji na poczucie zaradności. Modyfikuje ona jednak jego poziom poprzez wywierany wpływ na dyspozycyjny optymizm.

Czynniki Wielkiej Piątki, choć nie mają bezpośredniego wpływu na poziom satysfakcji z życia, to pośrednio modyfikują jej nasilenie poprzez regulowanie natężenia posiadanych przez jednostkę zasobów osobistych.

W zaprezentowanym modelu pojawia się także silny związek korelacyjny między uwzględnionymi czynnikami osobowości (-0,364;  $p < ,001$ ). Choć autorzy modelu pięcioczynnikowego zakładali ortogonalność wyróżnionych wymiarów (Costa,

McCrae, 1989, 1992, za: Zawadzki i wsp., 1998), wyniki badań zarówno na grupie amerykańskiej, jak i polskiej nie potwierdziły oczekiwanych założeń (Zawadzki i wsp., 1998). Najsilniejsze korelacje wystąpiły między skalami neurotyczności i ekstrawersji, co znajduje swoje uzasadnienie w podobnym podłożu biologicznym tych czynników. Badania wskazują na silny związek obu czynników z siłą procesu pobudzenia i ruchliwością procesów nerwowych (por. Zawadzki i wsp., 1998).

Struktura wyznaczników poziomu **emocji pozytywnych** obejmuje następujące zmienne: neurotyczność, ekstrawersję, ugodowość, poczucie własnej skuteczności oraz poczucie sensowności (składnik poczucia koherencji). Rycina 2 przedstawia graficzną ilustrację zależności między zmiennymi.



Wartości:  
 $\chi = 0,09$ ;  $df = 1$ ;  $p = ,767$   
 GFI Jöreskoga-Sörboma =  $1,000$   
 AGFI Jöreskoga-Sörboma =  $,997$   
 RMSEA Steigera-Linda =  $,002$   
 Niecentralności McDonalda =  $,993$   
 \*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$

Rycina 2. Wyniki analizy ścieżek dla emocji pozytywnych

Uzyskane wyniki pokazują, że najsilniejszy bezpośredni pozytywny wpływ na poziom emocji pozytywnych ma poczucie sensowności ( $0,303$ ;  $p < ,001$ ). Uzyskany rezultat jest w pełni uzasadniony teoretycznie. Poczucie sensowności traktowane jest bowiem jako komponenta emocjonalno-motywacyjna. Wiąże się ona z odczuwa-



niem celowości podejmowanej aktywności i wartości angażowania się w nią. Dzięki emocjonalnej orientacji w rzeczywistości i poczuciu wartościowości własnego życia osoby starsze, kończące swoją aktywność zawodową, mogą dalej angażować się w kolejne zadania i nowe aktywności, które niosą ze sobą pozytywne doświadczenia emocjonalne.

Poziom emocji pozytywnych uwarunkowany jest również bezpośrednio przez ekstrawersję (0,169;  $p < ,01$ ). Wraz ze wzrostem tego czynnika wzrasta poziom emocji pozytywnych. Ekstrawersja traktowana jest jako wymiar osobowości charakteryzujący zdolność do odczuwania pozytywnych emocji, a emocjonalność w zakresie pozytywnych emocji jest jednym z jej składników. Dodatni wpływ tego wymiaru jest zatem w pełni uzasadniony teoretycznie, choć zwraca uwagę niższy niż w przypadku poczucia sensowności współczynnik ścieżki. Ekstrawersja wpływa również na poziom emocji pozytywnych w sposób pośredni, nasilając poczucie własnej skuteczności (0,292;  $p < ,001$ ).

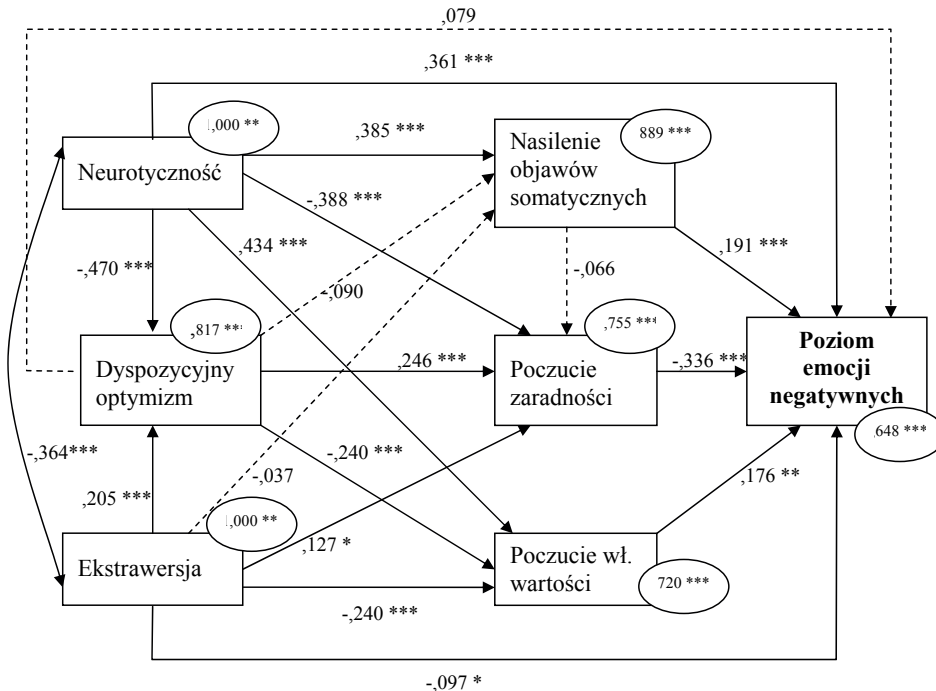
Najsłabszy bezpośredni wpływ ujawnił się w przypadku poczucia własnej skuteczności (0,142;  $p < ,05$ ). Jest ono związane z pozytywną oceną umiejętności efektywnego radzenia sobie i poczuciem kontroli nad własnym życiem. W sytuacji zmiany, jaką jest wycofywanie się z aktywności zawodowej, związane z nim poczucie, że ma się wiele dostępnych możliwości działania, sprzyja doświadczaniu emocji pozytywnych.

Poczucie własnej skuteczności wywiera również wpływ pośredni, zwiększając nasilenie poczucia sensowności (0,321;  $p < ,001$ ).

Pozostałe dwa wymiary Wielkiej Piątki (neurotyczność i ugodowość) nie wywierają bezpośredniego wpływu na poziom emocji pozytywnych, wykazują natomiast wpływ pośredni poprzez wyznaczanie poziomu zasobów osobistych. Neurotyczność modyfikuje poziom poczucia własnej skuteczności (-0,364;  $p < ,001$ ) oraz poczucia sensowności (-0,194;  $p < ,01$ ). Ugodowość wpływa jedynie na poczucie sensowności (0,154;  $p < ,01$ ).

Również w przypadku tego modelu odnotowano istotny związek między poszczególnymi wymiarami osobowości. Neurotyczność koreluje ujemnie z ekstrawersją (-0,364;  $p < ,001$ ) i ugodowością (-0,301;  $p < ,001$ ); ekstrawersja koreluje dodatnio z ugodowością (0,211;  $p < ,001$ ).

Model ścieżkowy dla przyczynowych uwarunkowań poziomu **emocji negatywnych** został przedstawiony na rycinie 3. Najlepsze rezultaty uzyskano, gdy w strukturze przyczynowej emocji negatywnych znalazły się następujące zmienne: neurotyczność, ekstrawersja, dyspozycyjny optymizm, poczucie własnej wartości, poczucie zaradności (składnik poczucia koherencji) oraz nasilenie objawów somatycznych.



Wartości:  
 $\chi = 1,01$ ;  $df = 2$ ;  $p = ,604$   
 GFI Jöreskoga-Sörboma =  $,999$   
 AGFI Jöreskoga-Sörboma =  $,983$   
 RMSEA Steigera-Linda =  $,002$   
 Niecentralności McDonalda =  $,991$   
 $*$   $p < 0,05$   $**$   $p < 0,01$   $***$   $p < 0,001$

Rycina 3. Wyniki analizy ścieżek dla emocji negatywnych

W przedstawionym modelu czynnikiem posiadającym największą moc predykcyjną jest wymiar neurotyczności. Ścieżka łącząca tę cechę ze zmienną zależną ma najwyższy współczynnik efektu przyczynowego ( $0,361$ ;  $p < ,001$ ), a dodatni charakter relacji dowodzi, że im wyższy jest poziom neurotyczności, tym wyższy jest poziom negatywnych doświadczeń emocjonalnych. Uzyskane rezultaty są w pełni uzasadnione teoretycznie. Neurotyczność jest wymiarem odzwierciedlającym przystosowanie emocjonalne vs. emocjonalne niezrównoważenie, a jej wysoki poziom oznacza podatność na doświadczanie emocji negatywnych.

Neurotyczność wykazuje również pośredni wpływ, wyznaczając poziom zasobów osobistych istotnych dla poziomu zmiennej zależnej. Odnotowano istotny wpływ tego wymiaru na poziom dyspozycyjnego optymizmu ( $-0,470$ ;  $p < ,001$ ), poczucia własnej

wartości (0,434;  $p < ,001$ ), poczucia zaradności (-0,388;  $p < ,001$ ) oraz nasilenia objawów somatycznych (0,385;  $p < ,001$ ).

Modelowanie struktury przyczynowej analizowanego aspektu zadowolenia z życia dowiodło również, że obok osobowościowego uwarunkowania poziomu emocji negatywnych, dominującym wyznacznikiem jest również poziom poczucia zaradności (-0,336;  $p < ,001$ ), determinujący poziom emocji negatywnych w sposób bezpośredni. Oznacza to, że wysoka ocena własnych możliwości radzenia sobie z sytuacjami trudnymi pozwala na unikanie doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych.

Na poziom emocji negatywnych bezpośrednio wpływa też nasilenie objawów somatycznych (0,191;  $p < ,000$ ). Efekt ten jest w pełni zrozumiały. Niska subiektywna ocena stanu zdrowia prowadzi do koncentrowania uwagi na odczuwanych dolegliwościach, ogranicza aktywność i prowadzi do częstszego występowania emocji negatywnych.

Analiza struktury powiązań pokazuje także, że poziom emocji negatywnych uwarunkowany jest również bezpośrednio przez poczucie własnej wartości (0,176;  $p < ,05$ ). Im wyższe jest poczucie własnej wartości, tym większa wiara we własne możliwości, bardziej skuteczne radzenie sobie z sytuacjami zagrożenia, co w konsekwencji pozwala unikać wielu negatywnych doświadczeń emocjonalnych.

Bezpośredni wpływ na poziom emocji negatywnych wykazano również w przypadku ekstrawersji, choć jest on na granicy istotności statystycznej (-0,097;  $p < ,05$ ). Ekstrawersja wpływa natomiast modyfikująco na zasoby osobiste ważne dla poziomu zmiennej zależnej. Przeprowadzone analizy wskazują na bezpośredni wpływ ekstrawersji na poczucie własnej wartości (-0,180;  $p < ,001$ ), poczucie zaradności (0,127;  $p < ,05$ ) oraz na dyspozycyjny optymizm (0,205;  $p < ,001$ ), poprzez który wpływa ona pośrednio na pozostałe zasoby.

Dyspozycyjny optymizm, choć niezwiązany bezpośrednio z poziomem emocji negatywnych, wykazuje pośredni wpływ na zmienną zależną, warunkując poziom poczucia zaradności (0,246;  $p < ,001$ ) oraz poczucia własnej wartości (-0,240;  $p < ,001$ ).

Podobnie jak w poprzednich modelach wykazano istotny związek między wymiarami osobowości. Neurotyczność koreluje ujemnie z ekstrawersją (-0,364;  $p < ,001$ ).

## Wnioski i dyskusja

Ustalony przy użyciu diagramu ścieżkowego sposób wzajemnych powiązań między zmiennymi, znajduje swoje potwierdzenie w literaturze (Zawadzki i wsp., 1998; Pervin, 2002; Pervin, John, 2002; Oleś, 2003). W skład neurotyczności wchodzi składniki nadmiernego samokrytycyzmu, depresyjności i nadwrażliwości, które przyczyniają się do wpływu tego wymiaru na obniżanie poczucia własnej wartości, poczucia możliwości wywierania wpływu na sytuacje trudne oraz optymistycznego nastawienia do własnej przyszłości. Neurotyczność sprzyja również tendencjom sensytyzacyjnym, polegającym na skłonności do wyolbrzymiania dolegliwości fizycznych. Ekstrawersja wiąże się z umiejętnością nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych, poszukiwaniem aktywności oraz emocjonalnością w zakresie emocji pozytywnych. Sprzyja zatem umiejętności poszukiwania wsparcia u innych, co może nasilać poczucie zaradności i skuteczności, oraz przejawianiu optymizmu życiowego i poczucia sensow-

ności. Ugodowość związana z pozytywnym nastawieniem do ludzi i wrażliwością na ich problemy, sprzyja poczuciu możliwości efektywnego radzenia sobie dzięki pomocy innych i odczuwaniu sensu własnego życia i własnych działań.

Uzyskane rezultaty wskazują, że czynniki w dużym stopniu uwarunkowane biologicznie (czynniki osobowościowe wyróżnione w Modelu Wielkiej Piątki) wpływają zarówno w sposób bezpośredni, jak i pośredni na poziom zadowolenia z życia. Zwraca jednak uwagę fakt, że większość czynników psychologicznych, których wpływ okazał się decydujący o poczuciu zadowolenia z życia w tym jego okresie (poczucie zaradności, poczucie własnej wartości, poczucie sensowności, poczucie własnej skuteczności), zaliczana jest do czynników plastycznych, które poddają się stymulacji i modyfikacji na skutek oddziaływań środowiskowych (por. Straś-Romanowska, 2000). Można je zatem optymalizować, aby uczynić adaptację do starości bardziej efektywną.

Uzyskane w badaniu wyniki, poza funkcją informacyjną, stanowią więc podstawę do przygotowania programów w obszarze profilaktyki starości (haseł i założeń programowych wszelkich działań z zakresu psychoprofilaktyki starości). Psycholog, który stawia przed sobą zadanie zrozumienia i wspierania ludzi w fazach zamykających ich osobiste istnienie, staje bowiem przed problemem wyboru tych obszarów pomocy, które będą najbardziej istotne.

Na podstawie uzyskanych rezultatów zasadnym wydaje się uwzględnianie w pracy z osobami starszymi rozwijania poczucia koherencji, a szczególnie poczucia, że potrafią one poradzić sobie z trudnościami w codziennym życiu oraz że warto angażować się, poświęcać czas i energię na realizację ważnych planów. W pracy z osobami starszymi, kończącymi aktywność zawodową, warto byłoby również umieścić zajęcia nastawione na kształtowanie pozytywnego obrazu siebie, wiary w siebie i przekonania o własnych możliwościach radzenia sobie, odzwierciedlone w wysokim poziomie poczucia własnej wartości i skuteczności. Należałoby także zająć się rozwijaniem optymistycznej postawy wobec nadchodzącej przyszłości i wiary, że niesie ona ze sobą jeszcze wiele pozytywnych doświadczeń.

Uzyskane rezultaty wskazują także na różną rolę analizowanych zmiennych psychologicznych oraz odmienne powiązania między nimi w procesie wyznaczenia poszczególnych aspektów zadowolenia z życia. Potwierdzają zatem postulowaną w literaturze (Headey, Wearing, 1991; Klonowicz, 2001; Skrzypińska, 2002; Zalewska, 2003) zasadność i potrzebę odrębnego szacowania emocjonalnego i poznawczego aspektu zadowolenia z życia oraz badania uwarunkowań każdego z nich osobno.

### **Literatura cytowana**

- Beehr, T. A. (1986). The process of retirement: a review and recommendations for future investigations. *Personnel Psychology*, 39, 31-55.
- Charrow C. B. (2006). Self-efficacy as a predictor of life satisfaction in older adults. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 67(1-A), 292.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Cwalina, W. (2000). *Zastosowanie równań strukturalnych w naukach społecznych*.  
www.statsoft.pl
- DeNeve, K., Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Furnham, A. (1991). Work and leisure satisfaction. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.) *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 235-259). Oxford: Pergamon Press.
- Gaul, M., Machowski, A. (1987). Elementy analizy ścieżek. W: J. Brzeziński (red.) *Wielozmiennowe modele statystyczne w badaniach psychologicznych* (s. 82-112). Warszawa: PWN.
- Golińska, L. (2003). Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 33-46.
- Hampton, N. Z., Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: a comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21-28.
- Hayes, N., Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723-727.
- Headey, B., Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.) *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 49-76). Oxford: Pergamon Press.
- Juczyński, Z. (1999). Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przegląd Psychologiczny*, 42 (4), 54-63.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 29-47.
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 36, 491-502.
- Langlois, M. W., Cramer, K. M. (2005). The Relationship between Household Composition and Retirement Stress. *Guidance & Counseling*, 20 (2).
- Oleś, P. K. (2003). *Wykłady z psychologii. Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Pasik, M. (2006). Sytuacyjne i podmiotowe uwarunkowania przystosowania do emerytury. W: S. Steuden, M. Marczuk (red.) *Starzenie się a satysfakcja z życia* (s. 301-312). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Pasik, M. (2007). Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego – Folia Psychologica*, 11, 67-79.
- Pasik, M. (w druku). Osobowościowe wyznaczniki zadowolenia z życia w wieku emerytalnym. W: L. Golińska (red.) *Rodzina i praca z perspektywy wyzwań i zagrożeń*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.

- Pervin, L. A., John, O. P. (2002). *Osobowość – teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pinquart M., Schindler I. (2007). Changes of Life Satisfaction In the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. *Psychology and Aging, 22* (3), 442-455.
- Poprawa, R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.) *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 103-142). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Reítez, D. C., Mutran, E. J., Fernandez, M. E. (1996). Does retirement hurt well-being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers. *Gerontologist, 36* (5), 649-656.
- Seccombe, K., Lee, G. R. (1986). Gender differences in retirement satisfaction and its antecedents. *Research on Aging, 8*, 426-440.
- Skrzypińska, K. (2002). *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Straś-Romanowska, M. (2000). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.) *Psychologia rozwoju człowieka* (t. 2, s. 263-292). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Susułowska, M. (1989). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Swagler M. A., Jome L. R. M. (2005). The effects of personality and acculturation on the adjustment of North American sojourners In Taiwan. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 527-536.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.) *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Ward C., Leong C. H., Low M. (2004). Personality and sojourner adjustment: An exploration of the Big Five and the cultural fit proposition. *Journal of Cross Cultural Psychology, 3*, 137-151.
- Wu A. S., Tang C. S., Yan E. C. (2005). Post-retirement voluntary work and psychological functioning among older Chinese in Hong Kong. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 20*, 27-45.
- Zajac, L. (2002). Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty. W: K. Obuchowski (red.) *Starość i osobowość* (s. 53-112). Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.
- Zalewska, A. (2003). *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik do polskiej adaptacji*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zhang L., Leung J. P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology, 37*(2), 83-91.