

Edyta Bonk, Sylwiusz Retowski

Katedra Zastosowań Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

Emerytura — ulga czy udręka? Postrzeganie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku

*Retirement — relief or anguish? Perception
of retirement on the example of students
of Universities of the Third Age*

Abstract

Background. Transition to retirement is the end of an important phase of one's life. The aim of the study was to analyse the consequences of finishing one's professional career. The researchers evaluated mainly the psychological well-being of retired persons and the presentation of health behaviours in connection with perceived positive and negative consequences.

Material and methods. The research participants were recruited from among people attending the University of The Third Age in Sopot and Gdańsk. The research method included three standard psychological scales and developed specially for the research purposes an inventory of negative and positive consequences of the transition to retirement.

Results. As far as the satisfaction with one's life and the sense of helplessness are concerned, perceived negative consequences of the transition to retirement are more important than perceived positive consequences. The research results suggest that the more intensely old people feel the benefits from finishing their professional career as "a release", the more health behaviours they present.

Conclusions. The psychological well-being of the University of The Third Age participants and the number of health behaviours presented by them depend on perceived consequences of finishing their professional career.

Gerontol. Pol. 2013; 21, 1: 25–31

Key words: retirement transition, psychological well-being, health behaviours, helplessness, The University of The Third Age

Wstęp

Przejście na emeryturę to nie tylko moment zakończenia pracy zawodowej, ale również szansa na przeformułowanie dotychczasowego stylu życia i wejście

w nowe role społeczne. Dla wielu osób w wieku senioralnym ta zmiana jest bardzo trudna, wypełniona stratami w aspekcie biologicznym, psychologicznym i społecznym. Nie czują się już dłużej „użyteczni”, szczególnie gdy do przejścia na emeryturę zostają przymuszeni [1]. Jednak dla sporej grupy seniorów to oczekiwany okres życia, pełen nowych możliwości spędzania czasu lub wytchnienia, odpoczynku. Jak podaje Stuart-Hamilton, osoby zbliżające się do emerytury żywią więcej obaw i bardziej siebie deprecjonują, jednak gdy przestają pracować, doświadczają płynącej z tego faktu przyjemności [1].

Adres do korespondencji:
Mgr Edyta Bonk
ul. Polna 16/20
81-745 Sopot
tel. 609 510 602
e-mail: edyta.bonk@swps.edu.pl

Co wpływa na różne doświadczanie okresu emerytalnego? Od czego zależy dobre samopoczucie psychiczne seniora-emeryta? Na te pytania próbowano poszukać odpowiedzi w niniejszym badaniu.

Według Straś-Romanowskiej mechanizmy adaptacji do starości często opisuje się za pomocą teorii aktywności oraz teorii wycofania się [2]. Teoria aktywności (*activity theory* — Neugarten, Havighurst, Tobin, 1968 r.) zakłada wysoki poziom zaangażowania życiowego jednostki. Warunkiem udanej starości jest długotrwała aktywność, a jej brak może być przyczyną problemów zdrowotnych i gorszego samopoczucia psychicznego. Już Rembowski twierdził, że aktywność „jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku, nie wyłączając późnych lat człowieka. Tak więc, ludzie starzy są zadowoleni z siebie, jeśli ich zachowaniu towarzyszy działanie zastępcze po utracie roli pierwotnej” [3]. Aktywność seniora wiąże się też z urozmaiconymi interakcjami międzyludzkimi. Jak pisze Susułowska: „zadowolenie z życia jest wyższe u osób utrzymujących szerokie kontakty społeczne. Szczególnie kontakty z przyjaciółmi, nie tylko z rodziną, ale i sąsiadami — wydają się ważniejsze dla dobrego przystosowania się do starości” [4].

Za jedną z najbardziej widocznych cech starości, której objawem jest przejście na emeryturę, uznaje się brak aktywności potwierdzającej wartość społeczną człowieka starszego [5]. Dlatego według teorii wycofania się (*disengagement theory* — Cumming, Henry, 1961 r.) wyłączenie się z życia społecznego stanowi naturalną potrzebę rozwojową człowieka w późnej dorosłości (styl „bujanego fotela” — *rocking chair style*). Polega to między innymi na sukcesywnym wyzbywaniu się pełnionych ról, odchodzeniu od wcześniejszych form aktywności oraz izolowaniu od szerszego otoczenia [5]. Jak podaje Ziębińska, jedną z najbardziej widocznych oznak starości jest zmniejszanie się zakresu interakcji społecznych, co następuje bardzo wyraźnie po zakończeniu pracy zarobkowej. Ten okres, to tzw. starość społeczna, przejawiająca się zmianą dotychczasowych ról i osłabieniem więzi społecznych. Ma ona duży wpływ na styl życia i kieruje uwagę człowieka na bezpośrednie kłopoty osobiste. Wycofywanie się z życia zawodowego oraz rzadsze kontakty z rodziną nie muszą być jednak procesem wyłącznie negatywnym. Starsi ludzie mogą podejmować czynności dotychczas dla nich niedostępne, choćby z powodu niewystarczającej ilości czasu wolnego [6]. Wielu autorów jest zdania, że to właśnie aktywność seniora i jego kontakty z innymi ludźmi wzmacniają zadowolenie z życia. Badaniem satysfakcji życiowej osób starszych w Polsce zajmowała się m.in. Halicka [7].

Wśród czynników warunkujących zadowolenie seniora największe znaczenie mają: zdrowie, sprawność funkcjonalna, sytuacja rodzinna i ekonomiczna, aktywność oraz kontakty społeczne [7]. Zadowolenie z życia spada wraz z pogarszającym się stanem zdrowia i trudniejszą sytuacją człowieka starszego. Na ową zmianę sytuacji szczególnie wpływa fakt przejścia na emeryturę i obniżenia się dochodów [4]. Negatywny wpływ na zadowolenie z życia wywiera też osamotnienie [6]. W niniejszej pracy próbowano m.in. uchwycić zależności między postrzeganiem okresu emerytury a poziomem zadowolenia z życia.

Jedną z ważniejszych koncepcji wyjaśniających związek między pracą zawodową a jakością życia jest model witaminowy Warra [8, 9]. Autor wychodzi z ciekawego założenia, że istnieją pewne analogie pomiędzy wpływem witamin na zdrowie fizyczne a wpływem różnych czynników środowiskowych na zdrowie psychiczne człowieka. Identyfikuje on 9 podstawowych czynników środowiskowych (witamin), które mają wpływ na zdrowie psychiczne: możliwość kontroli, możliwość używania posiadanych umiejętności, zewnątrznie stawiane cele, zróżnicowanie środowiska, klarowność sytuacji, dostępność pieniędzy, bezpieczeństwo fizyczne, możliwość kontaktów interpersonalnych oraz posiadanie cenionej pozycji społecznej. Niektóre z tych cech według Warra przypominają w działaniu witaminę C i D, czyli działają według zasady „im więcej, tym lepiej” — w ten sposób działają 3 cechy środowiska pracy: dostarczanie pieniędzy, bezpieczeństwo fizyczne oraz wartościowa pozycja społeczna. Pozostałe cechy przypominają natomiast w działaniu witaminę A i D, co oznacza, że ich nadmiar bądź niedobór obniża stan zdrowia psychicznego jednostki. W ten sposób może na przykład działać poziom kontaktów interpersonalnych.

Według modelu witaminowego nie można w sposób jednoznaczny stwierdzić, że posiadanie pracy zawodowej ma zawsze dobroczynne skutki na zdrowie psychiczne człowieka, a brak pracy negatywne. Wszystko bowiem zależy od tego, jakie „witaminy” i w jakiej dawce zawiera określone środowisko pracy zawodowej. W związku z tym można założyć, że w sytuacji trwałego opuszczenia rynku pracy (przejścia na emeryturę) psychiczne konsekwencje będą głównie zależały od tego, czy wraz z zakończeniem aktywności zawodowej człowiek stracił jakieś „witaminy” oraz jakie one były. W tym badaniu teoria witaminowa pozwoliła sformułować listę korzyści i strat związanych z przejściem na emeryturę. Należy zaznaczyć, że teoria witaminowa Warra nie była do tej pory wykorzystywana do wyjaśniania procesu kształtowania się dobro-

stanu psychicznego u osób na emeryturze. Stanowi to „wartość dodaną” zaprezentowanych tu badań. Warto też zwrócić uwagę na stereotypy związane z przejściem na emeryturę. Te negatywne w literaturze amerykańskiej bywają określane terminem „gilotyna śmierci” — gdy okres zakończenia pracy kojarzy się z końcem życia. W polskich realiach dochodzi do tego mit schorowanego, spędzającego większość czasu przed telewizorem „biednego emeryta”. Owe stereotypy coraz częściej odbiegają od obrazu współczesnego seniora. Przyczyn jest kilka, ale najważniejsze to wydłużenie wieku życia, poprawa jego jakości oraz zmiana ról społecznych pełnionych przez seniorów. Wielu emerytów obecnie żyje aktywnie, w zadowalającym stanie zdrowia, który umożliwia im rozwijanie zainteresowań czy edukację. Osoby starsze często odchodzą z pracy zawodowej w momencie dysponowania pełną sprawnością, a kolejne lata chcą wykorzystać do samodzielnego kształtowania dalszego życia [10]. Badanie zostało tak zaplanowane, aby skonfrontować powyżej opisane stereotypy z obecnymi możliwościami aktywizacji polskiego seniora. Takiemu założeniu odpowiadała grupa słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), gdyż cechą wspólną tej grupy jest regularna aktywność edukacyjna, towarzyska lub ruchowa oraz bogactwo pomysłów na spędzenie wieku emerytalnego. Głównym celem przeprowadzonych badań była ocena samopoczucia psychicznego i zachowań zdrowotnych słuchaczy UTW, którzy zakończyli pracę zawodową. Założono, że zaangażowani edukacyjnie i społecznie seniorzy są zadowoleni z życia (hipoteza 1). Ważną zmienną wyjaśniającą było postrzeganie emerytury w wymiarze pozytywnym lub negatywnym. Założono również, że postrzeganie jej jako okresu doświadczania korzyści poprawia samopoczucie psychiczne i zadowolenie z życia (hipoteza 2) oraz wpływa na wzrost częstości występowania zachowań zdrowotnych (hipoteza 3). Natomiast dostrzeganie w okresie emerytury wielu negatywów obniża poziom zadowolenia z życia i sprzyja gorszemu samopoczuciu psychicznemu (hipoteza 4).

Materiał i metody

Badanie przeprowadzono na UTW w Sopocie i Gdańsku w latach 2006–2008. W tym okresie łączna liczba słuchaczy w obu instytucjach wynosiła odpowiednio 770 i 450. Uczestnikom Gdańskiego i Sopotkiego UTW rozdano kwestionariusze na kilku wykładach ogólnych, tzn. dostępnych dla wszystkich słuchaczy, i podczas warsztatów. Badaniami objęto wyłącznie osoby, które zdecydowały się zostać i wypełnić ankietę oraz wyraziły świadomą zgodę na ich przeprowa-

dzenie. Nie kontrolowano odsetka osób niezainteresowanych badaniem, były to jednak pojedyncze osoby, które w danym momencie nie miały czasu albo ochoty na wypełnienie kwestionariusza. Przed przystąpieniem do badania poinformowano o anonimowości odpowiedzi. Następnie każdy samodzielnie wypełniał kwestionariusz.

W sumie zbadano 86 osób (93% osób badanych stanowiły kobiety, co odzwierciedla strukturę demograficzną słuchaczy UTW pod względem płci).

Metodyka badań

Metoda badawcza to kwestionariusz typu papier-olówek składający się z czterech standardowych skal psychologicznych oraz trzech pytań jakościowych. Ankietę skonstruowano w formie do samodzielnego wypełnienia.

Do pomiaru zadowolenia z życia użyto serii 9 pytań dotyczących różnych aspektów życia, wykorzystywanych przez Czapińskiego [11]. Badane aspekty dotyczyły zadowolenia: z siebie samego, ze stosunków z najbliższymi w rodzinie, z sytuacji finansowej własnej rodziny, ze stosunków z kolegami (grupą przyjaciół), ze stanu zdrowia, z sytuacji w kraju, z perspektyw na przyszłość, z osiągnięć życiowych oraz ze sposobu spędzania wolnego czasu [11].

Do pomiaru dobrostanu psychicznego wykorzystano skróconą wersję Skali Poczucia Beznadziejności Becka, użytą przez Czapińskiego [11]. W badaniu wykorzystano 8 pytań o najwyższej mocy dyskryminacyjnej [11], przy czym pozostawiono oryginalną dwustopniową skalę odpowiedzi (tak, nie).

Do pomiaru negatywnych i pozytywnych skutków zakończenia pracy zawodowej wykorzystano oparty na teorii witaminowej inwentarz negatywnych i pozytywnych skutków bezrobocia [12]. W sumie użyto 11 pozycji dotyczących negatywnych konsekwencji oraz 9 pozycji dotyczących pozytywnych konsekwencji przejścia na emeryturę, jednak eksploracyjna analiza czynnikowa przeprowadzana osobno dla pozytywnych i negatywnych konsekwencji ujawniła w sumie 4 czynniki (użyto rotacji typu oblimin, gdyż z opublikowanych wyników badań wiadomo, że czynniki te są lekko skorelowane) [12]. Użycie w tym przypadku analizy czynnikowej jest typowym zabiegiem umożliwiającym wnioskowanie o zmiennych latentnych (nieobserwowalnych) na podstawie zmiennych obserwowalnych (np. odpowiedzi na konkretne pytania) [13]. Zestaw odpowiedzi stanowiła pięciostopniowa skala odpowiedzi, w której 1 oznaczało „nieprawda”, 2 — „raczej nieprawda”, 3 — „trudno powiedzieć”, 4 — „raczej prawda”, a 5 — „prawda”. Skala ta została

Tabela 1. Statystyki opisowe: korelacje, średnie, odchylenia standardowe oraz współczynniki alfa-Cronbacha (na przekątnej) dla mierzonych zmiennych**Table 1.** Descriptive statistics: correlations, means, standard deviations and Cronbach's alpha (on the diagonal) for the study variables

Nr zmiennej	Zmienna	1	2	3	4	5	6	7	Średnia ± SD
1	Skutki społeczne	(0,76)							2,45 ± 1,26
2	Skutki psychiczne	0,50**	(0,84)						2,01 ± 0,93
3	Nowe możliwości	-0,24*	-0,09	(0,60)					2,83 ± 1,02
4	Poczucie uwolnienia	-0,24*	-0,27*	0,22	(0,65)				4,11 ± 0,93
5	Zadowolenie z życia	-0,36**	-0,32**	0,28*	0,08	(0,69)			3,98 ± 0,57
6	Poczucie beznadziejności	0,33**	0,34**	-0,24*	-0,01	-0,49**	(0,65)		1,31 ± 0,23
7	Zachowania zdrowotne	-0,23	-0,28*	0,10	0,33**	0,31*	-0,24	(0,84)	3,78 ± 0,50

*p < 0,05; **p < 0,01

po raz pierwszy zastosowana do badania reakcji na zakończenie pracy zawodowej (przejście na emeryturę). W takiej sytuacji bardziej uzasadnione jest zastosowanie eksploracyjnej niż konfirmacyjnej analizy czynnikowej. Wyodrębniono dwa rodzaje korzyści wynikających z zakończenia pracy zawodowej: podskala „nowe możliwości” oraz „poczucie uwolnienia”, a także dwa rodzaje negatywnych konsekwencji: podskala „skutki społeczne” oraz podskala „skutki psychiczne”. Czynniki „skutki społeczne” składał się z 3 pozycji: „ograniczenie kontaktów społecznych”, „utrata statusu społecznego” oraz „mało zróżnicowane środowisko (ograniczone do rodziny i domu)”. Czynniki „skutki psychiczne” składał się z 6 pozycji: „utrata kontroli nad swoim życiem”, „bycie nikomu niepotrzebnym”, „niepewność tego, co przyniesie przyszłość”, „utrata pozycji w rodzinie”, „utrata poczucia bezpieczeństwa” oraz „gorsze samopoczucie psychiczne (lęk, apatia, rezygnacja)”. Czynniki „nowe możliwości” składał się z 3 pozycji: „możliwość dokończenia”, „wzrost aktywności w kontaktach społecznych” oraz „możliwość zmiany zawodu”. Czynniki „poczucie uwolnienia” składał się z 4 pozycji: „nie trzeba rano wstawać”, „nie trzeba się spotykać z ludźmi, których się nie lubi”, „nie trzeba wypełniać poleceń przełożonego” oraz „czas na hobby”. Bardzo podobną, chociaż nieidentyczną strukturę czynnikową uzyskano w badaniach osób bezrobotnych [12]. Może to sugerować, że sposób postrzegania konsekwencji braku pracy ma charakter uniwersalny.

Do pomiaru zachowań zdrowotnych użyto Inwentarza Zachowań Zdrowotnych Juczyńskiego zawierający 20 stwierdzeń dotyczących różnych działań podejmowanych w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia [14]. W badaniu kontrolowano także zmienne demograficzne i sytuacyjne, takie jak: płeć, wiek, poziom wykształcenia oraz długość trwania emerytury.

Wyniki

Średnia wieku osób badanych wyniosła 63,6 roku, a średni czas, który upłynął od ukończenia pracy zawodowej — 6,9 roku (zakres 0–34 lat). Dokładnie 50% badanych legitymuje się wykształceniem wyższym, kolejne 46,6% ma wykształcenie średnie. Relatywnie największy odsetek osób badanych pracował w branży finansowo-ekonomicznej (27,8%). Sporą grupę stanowią też nauczyciele (17,7%) oraz pracownicy administracji (12,7%). Zdecydowana większość lubi swoją uprzednio wykonywaną pracę zawodową (71,1%). Pozostali badani twierdzili, że praca wzbudzała w nich mieszane uczucia. Nikt nie określił stosunku do swojej byłej pracy negatywnie.

Statystyki opisowe, tj. wartości średnie, odchylenia standardowe oraz współczynniki rzetelności wszystkich stosowanych metod zostały zawarte w tabeli 1. Analiza odpowiedzi słuchaczy UTW w Gdańsku i Sopocie pokazuje, że jest to grupa w większości badanych aspektów zadowolona z życia. Sumując odpowiedzi „dość zadowolony”, „zadowolony” i „bardzo zado-

Tabela 2. Wyniki wielowymiarowej analizy regresji (metoda wprowadzania) negatywnych skutków przejścia na emeryturę (blok 1) oraz pozytywnych skutków przejścia na emeryturę (blok 2) jako predyktory zadowolenia z życia, podejmowania zachowań zdrowotnych oraz poczucia beznadziejności u badanych emerytów

Table 2. Results of multidimensional regression analysis (enter methods) negative (step 1) and positive (step 2) consequences of retirement as predictors of life satisfaction, pro-health behaviors and sense of helplessness in the group of retired persons

Predyktory	Zadowolenie z życia			Zachowania zdrowotne			Poczucie beznadziejności		
	β	t	R ²	β	t	R ²	β	t	R ²
Negatywne skutki:									
Społeczne	-0,28	-2,27*		-0,01	-0,06		0,13	1,01	
Psychiczne	-0,25	-1,99 ⁺		-0,17	-1,03		0,32	2,46*	
R ²			0,22**			0,08 ⁺			0,14**
Pozytywne skutki:									
Nowe możliwości	0,20	1,77 ⁺		-0,01	-0,08		-0,23	-1,99 ⁺	
Poczucie uwolnienia	-0,11	-0,96		0,28	2,02*		0,17	1,39	
R ²			0,04			0,07			0,06 ⁺
R ² (dla całego modelu)			0,26			0,15			0,20
Stopnie swobody			(4,66)			(4,54)			(4,63)
F dla modelu			5,83**			2,37 ⁺			4,09**

⁺p < 0,1; *p < 0,05; **p < 0,01; β — współczynnik regresji; t — współczynnik t-Studenta; R² — współczynnik determinacji; F — współczynnik Fishera-Snedecora

wolony”, autorzy niniejszej pracy uzyskali następujące dane: najwyższy poziom zadowolenia seniorzy aktywni upatrują w relacjach z kolegami, przyjaciółmi (91,8%). W drugiej kolejności czerpią zadowolenie z życiowych osiągnięć (87,1%), następnie ze sposobu spędzania wolnego czasu (średnia 81,4%), z relacji w rodzinie (81,1%), z siebie (79,1%) i z sytuacji finansowej własnej rodziny (77,3%). Wyniki te potwierdzają hipotezę 1 o zadowoleniu z życia aktywnych seniorów.

Jak wynika z zebranych danych, dwa rodzaje negatywnych skutków przejścia na emeryturę są skorelowane ze sobą w stopniu umiarkowanym ($r = 0,50$; $p < 0,01$). Związki pomiędzy dwoma podskalami pozytywnych skutków przejścia na emeryturę są natomiast nieistotne.

Z wykonanych analiz korelacyjnych wynika, że istnieją istotne zależności pomiędzy postrzeganiem obydwu typów negatywnych konsekwencji zakończenia pracy zawodowej a poczuciem beznadziejności oraz zadowoleniem z życia. Podobne zależności występują pomiędzy skalą „nowe możliwości” a dobrostaniem osób badanych. Zachowania prozdrowotne skorelowane są

jedynie z ogólnym zadowoleniem z życia, postrzeganiem jednego typu skutków pozytywnych przejścia na emeryturę (podskala „poczucie uwolnienia”) oraz postrzeganiem negatywnych skutków psychicznych. W kolejnym kroku przeprowadzono trzy hierarchiczne analizy regresji, uwzględniające kontrolę negatywnych (blok 1) i pozytywnych (blok 2) skutków przejścia na emeryturę (tab. 2). Dwa równania okazały się istotne, jedno — dla zachowań zdrowotnych — marginalnie istotne. W każdym przypadku poszczególne bloki kontrolowanych zmiennych w różnym stopniu tłumaczyły zmienność trzech obserwowanych zmiennych zależnych. Odsetek wyjaśnianej wariancji wahał się od 15% (przejawianie zachowań zdrowotnych) do 26% (zadowolenie z życia). Liczba wariancji wyjaśnianej przez poszczególne bloki jednoznacznie wskazuje, że postrzeganie negatywów jest ważniejsze w przypadku zadowolenia z życia i poczucia beznadziejności. Poszczególne predyktory działają różnie. Im mniej „konsekwencji społecznych” odczuwają seniorzy w związku z zakończeniem pracy zawodowej, tym większy mają poziom zadowolenia. Im bardziej seniorzy

rzy odczuwają „konsekwencje psychiczne” w związku z zakończeniem pracy zawodowej, tym większe mają poczucie beznadziejności oraz niższe zadowolenie z życia (zależność ta występuje na poziomie marginalnie istotnym), co potwierdza hipotezę 4. Im bardziej seniorzy postrzegają moment przejścia na emeryturę jako „nowe możliwości”, tym większy jest poziom ich zadowolenia z życia i słabiej nasilone poczucie beznadziejności (obydwa wyniki — marginalnie istotne), co jest zgodne z założeniem hipotezy 2. Im bardziej osoby w wieku senioralnym odczuwają korzyści z zakończenia pracy zawodowej w kategoriach „uwolnienia”, tym więcej przejawiają zachowań zdrowotnych. Wynik ten potwierdza hipotezę 3.

Dyskusja

Seniorzy w większości są zadowoleni z różnych aspektów życia (hipoteza 1). Jak wskazuje teoria aktywności, właśnie kontakty społeczne (tu: relacje z kolegami i rodziną) oraz ciekawie spędzony czas wolny warunkują pomyślne starzenie się. Poniekąd potwierdzają ową tezę najnowsze polskie badania PolSenior, w których 59,6% respondentów co najmniej dobrze ocenia jakość swojego życia, a tylko 5,5% stanowią osoby niezadowolone [15]. Jak wskazuje jeden z autorów tych obszernych badań, Piotr Błędowski, obserwuje się obecnie „nową starość”, która polega między innymi na większej aktywności fizycznej i większej samodzielności, rozwijaniu zainteresowań czy wzroście konsumpcji usług turystycznych [15]. To zupełnie inny obraz polskiego seniora niż wskazują na to stereotypy i nowa droga ku zadowoleniu z życia w trzecim wieku.

Postrzeganie emerytury w kontekście korzyści sprzyja większemu zadowoleniu z życia u seniorów (hipoteza 2), a dostrzeganie negatywów tego okresu obniża samopoczucie psychiczne (hipoteza 4). Analiza regresji ujawniła szereg istotnych zależności.

Postrzeganie emerytury przez pryzmat korzyści związanych z „nowymi możliwościami”, takimi jak doszkalać czy rozszerzenie kontaktów społecznych, wpływa na większy poziom zadowolenia z życia. Teorie na temat pomyślnego (Hovinghurst, Baltes) czy też pozytywnego starzenia się (Hill) kładą nacisk właśnie na wyzwania, wśród których główne miejsca zajmują samorealizacja, edukacja oraz satysfakcjonujące relacje międzyludzkie [16].

Postrzeganie emerytury jako „uwolnienia się”, między innymi od porannego wstawania czy poleceń przełożonego, a także „uwolnienie czasu” sprzyja zachowaniom zdrowotnym (hipoteza 3). Zatem senior, który jest poddany mniejszej presji i mniejszemu działaniu stresu związanego z pracą zawodową, dba

bardziej o siebie i ma więcej przestrzeni w życiu na hobby czy bliskich.

Postrzeganie emerytury w kontekście negatywnych konsekwencji psychicznych niesie za sobą dwa rodzaje zależności. Im bardziej senior czuje się niepotrzebny, niepewny przyszłości i jest przekonany o utracie kontroli nad własnym życiem, tym gorsze ma samopoczucie psychiczne oraz wykazuje wyższy poziom poczucia beznadziejności. Warto w tym kontekście zwrócić uwagę na zjawisko „użyteczności” osób w wieku emerytalnym. Mowa o seniorach, którzy często pomagają innym wbrew oczekiwaniom, ponad swoje siły — by tylko czuć się potrzebnymi. Z tego powodu powstają projekty wolontariatu wśród seniorów czy akcje międzypokoleniowe z „zastępczymi dziadkami i babkami”. Kontrola nad własnym życiem to kolejny wątek szeroko podejmowany w dyskusji optymalizowania procesów starzenia się. Seniorzy pozbawieni wpływu, wyborów w różnych aspektach swojej codzienności szybciej podpadają na zdrowiu psychicznym i fizycznym. W tej sytuacji jawi się ważna rola edukacji do starości i specjalistów zajmujących się opieką nad osobami starszymi. Istotnym zadaniem będzie zatem zaspokojenie potrzeby „użyteczności” przez korzystanie z potencjałów seniora oraz umożliwianie podejmowania mu samodzielnych decyzji (poczucie sprawstwa).

Im mniej emeryt dostrzega negatywnych konsekwencji społecznych po zakończeniu pracy zawodowej, tym bardziej jest zadowolony z życia. Negatywnie działa zatem ograniczenie kontaktów społecznych, mało zróżnicowane środowisko społeczne czy utrata statusu społecznego po zakończeniu pracy zawodowej. Z teorii witaminowej Warra [9] jednoznacznie wynika, że aspekty społeczne są istotne dla dobrostanu jednostki. Stąd takie inicjatywy, jak Uniwersytety Trzeciego Wieku czy przeróżne kluby, stowarzyszenia sprzyjające spotkaniom seniorów i międzypokoleniowym kontaktom — cieszą się taką popularnością.

Wnioski

Emerytura — ulga czy udręka? Z przedstawionych w niniejszej pracy badań wynika, że zależy to w dużym stopniu od tego, jak postrzega się okres emerytury — czy tę zmianę życiową interpretuje się pozytywnie, czy negatywnie. Może to być okres wielkiej satysfakcji z życia, wypełniony aktywnością i pozytywnymi relacjami międzyludzkimi — na co szczególną uwagę zwrócili badani respondenci. Szerokie kontakty społeczne pozwalają bowiem rozwijać się i spędzać z zadowoleniem wolny czas, a w przypadku choroby uzyskiwać pomoc życzliwych osób [17].

Badanie aktywnych seniorów obala negatywne stereotypy i mity o smutnej i biednej starości. Większość z tych osób, jak wskazują wyniki, jest zadowolona z życia i zaangażowana edukacyjnie i społecznie. Pokazywanie owej pomyślnej starości może przynieść pozytywne efekty pomiędzy- i wewnątrzgeneracyjne. Młodzi obcujący z aktywnymi seniorami zupełnie inaczej ich postrzegają, miewają wspólne inicjatywy twórcze, pomocowe itp. Zaś wśród samych emerytów taki pozytywny obraz starości może być inspirujący i aktywizujący do działania.

Przeżywanie starości, emerytury zatem w dużej mierze zależy od poszczególnych osób, ale też od tego, jak ten okres jest postrzegany przez społeczeństwo. Zmiana nastawienia do momentu zakończenia pracy, do możliwości spędzania czasu i różnych form aktywności w trzecim wieku wydaje się zadaniem osób i instytucji pracujących na rzecz osób starszych. W kolejnym projekcie badawczym autorzy planują skupić się właśnie na aktywności seniorów. Celem takiego projektu będzie określenie wzorców pomyślnego starzenia się; pomyślnego, pozytywnego — pomimo dolegliwości i problemów trzeciego wieku.

Streszczenie

Wstęp. *Przejście na emeryturę to moment zakończenia ważnego etapu w życiu człowieka. Celem przeprowadzonych badań była analiza postrzegania tego okresu przez aktywnych seniorów. Oceniano przede wszystkim ich dobrostan oraz przejawianie zachowań zdrowotnych w związku z postrzeganiem emerytury w wymiarze pozytywnym lub negatywnym.*

Materiał i metody. *Badanie przeprowadzono wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Sopocie i Gdańsku. Metoda badawcza składała się z trzech standardowych skal psychologicznych oraz specjalnie stworzonego inwentarza negatywnych i pozytywnych skutków przejścia na emeryturę.*

Wyniki. *Z punktu widzenia zadowolenia z życia i poczucia beznadziejności postrzeganie negatywów związanych z przejściem na emeryturę jest ważniejsze niż postrzeganie pozytywnych. Wyniki sugerują, że im bardziej osoby w wieku senioralnym odczuwają korzyści z zakończenia pracy zawodowej w kategoriach „uwolnienia”, tym więcej przejawiają zachowań zdrowotnych.*

Wnioski. *Dobrostan psychiczny oraz przejawianie zachowań zdrowotnych przez uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku zależy od postrzegania emerytury w wymiarze pozytywnym lub negatywnym.*

Gerontol. Pol. 2013; 21, 1: 25–31

Słowa kluczowe: *przejście na emeryturę, dobrostan psychiczny, zachowania zdrowotne, poczucie beznadziejności, Uniwersytet Trzeciego Wieku*

Piśmiennictwo

1. Stuart-Hamilton I. Psychologia starzenia się. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2000: 151–152.
2. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. Psychologia rozwoju człowieka, t. 2, Charakterystyka okresów życia człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000: 267–269.
3. Rembowski J. Psychologiczne problemy starzenia się człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1984.
4. Susułowska M. Psychologia starzenia się i starości. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989: 288, 303–304, 310.
5. Chabior A. Aktywność życiowa i jakość życia seniorów. W: Fabiś A. Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec 2005: 72.
6. Ziębińska B. Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych. Praca doktorska UŚ, Katowice 2007; <http://www.sbc.org.pl/Content/7028/doktorat2757.pdf>
7. Halicka M. Satysfakcja życiowa ludzi starych. Akademia Medyczna w Białymstoku, Białystok 2004: 34–40.
8. Warr P. Work, unemployment and mental health. Clarendon Press, Oxford 1987.
9. Warr P. Work, happiness, and unhappiness. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey, London 2007.
10. Dziegielewska M. Życie codzienne ludzi starszych. W: Fabiś A. Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec 2005: 33
11. Czapiński J. Polski Generalny Sondaż Dobrostanu Psychicznego: Badanie panelowe 1991–1992. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1993.
12. Retowski S. Bezrobocie i odpowiedzialność. Scholar, Warszawa 2012.
13. Król G., Wieczorkowska G. Budowanie wskaźników za pomocą analizy czynnikowej. W: Brzeziński J. Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004: 391–416.
14. Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001.
15. Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2012: 20–21, 551.
16. Hill R.D. Pozytywne starzenie się. Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2009.
17. Kowalewska A., Jaczewski A., Komosińska K. Problemy wieku starczego. W: Fabiś A. Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec 2005: 19–20.