

Samoocena, nadzieja na sukces i style radzenia sobie ze stresem a satysfakcja z małżeństwa w okresie późnej dorosłości

Self-esteem, hope for success and stress coping styles and marital satisfaction in late adulthood

Paweł Brudek, Joanna Lenda, Stanisława Steuden

Katedra Psychologii Klinicznej, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Streszczenie

Wstęp. Satysfakcja z małżeństwa stanowi jeden z głównych predyktorów zdrowia fizycznego i psychicznego osób starszych. Nadrzędnym celem prezentowanych badań była identyfikacja korelacji pomiędzy samooceną, nadzieją na sukces i stylami radzenia sobie ze stresem a satysfakcją z małżeństwa osób w okresie późnej dorosłości oraz wyłonienie predyktorów szczęśliwego życia we dwoje na progu starości. **Materiał i metody.** Przebadano 120 osób (60 par małżeńskich) w wieku od 60 do 75 lat. W omawianym projekcie badawczym zastosowano cztery metody psychologiczne takie, jak: (1) Skala Samooceny (SES); (2) Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS); (3) Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS); (4) Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM-2). **Wyniki.** Przeprowadzone analizy ujawniły szereg istotnych zależności. Pozwoliły także na identyfikację modelu satysfakcji z małżeństwa, w ramach którego głównym predyktorem jest unikowy sposób radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na angażowaniu się w czynności zastępcze. Uzyskany wzorzec wyników sugeruje, że wraz ze wzrostem tendencji do unikania konfrontacji z zaistniałymi problemami, wyrażającej się podejmowaniem czynności zastępczych, satysfakcja z małżeństwa obniża się. **Wnioski.** Samoocena i nadzieja na sukces pozytywnie wiążą się z zadowoleniem z małżeństwa osób starszych. Także style radzenia sobie ze stresem pozostają w istotnym związku z satysfakcją małżeńską seniorów. W tym przypadku kierunek korelacji jest ujemny. Znaczącym predyktorem szczęścia w okresie późnej dorosłości okazał się styl radzenia sobie ze stresem skupiony na angażowaniu się w czynności zastępcze. (Gerontol Pol 2016, 24, 83-90)

Słowa kluczowe: samoocena, nadzieja na sukces, radzenie sobie ze stresem, satysfakcja z małżeństwa

Abstract

Introduction. Marital satisfaction is one of the major predictors of elderly people's physical and mental diseases. The primary goal of presented research was to identify connections between stress coping styles, self-esteem, hope for success and marital satisfaction in late adulthood, as well as to select predictors of happy marital life on the threshold of old age. **Materials and methods.** 120 subjects (60 married couples) at the age of 60-75 years old were interviewed. Four psychological methods were applied in the discussed research, such as: (1) Self-Esteem Scale (SES); (2) State Hope Scale (KNS); (3) Coping Inventory for Stressful Situations (CISS); (4) Questionnaire of Well Accorded Marriage (KDM-2). **Results.** The analyses that had been carried out revealed a number of relevant dependences. They also allowed to identify the model of marital satisfaction, whose main part is a unique stress coping style focused on engaging in alternate activities. The result pattern that was obtained in the research suggests that along with a growing tendency to avoid facing the existing problems, which is expressed by taking alternate activities, marital satisfaction is decreasing. **Conclusions.** Self-esteem and hope for success are linked in a positive way to marital satisfaction among elderly people. Stress coping styles are also in significant relation with marital satisfaction of seniors. In this case the correlation is negative. Stress coping style focused on engaging on alternate activities turned out to be a considerable predictor of happiness in late adulthood. (Gerontol Pol 2016, 24, 83-90)

Key words: self-esteem, hope for success, coping with stress, marital satisfaction

Wstęp

W świetle danych demograficznych, pochodzących z raportu *World Population Aging* opublikowanego

w 2015 roku przez ONZ, udział seniorów (osób w wieku 60 lat i więcej) w globalnej populacji zwiększył się na przestrzeni najbliższych 15 lat o 56%. W efekcie liczba osób starszych na świecie wzrosła z 901 milionów

do nieco ponad 1,4 biliona [1]. Analogicznie sytuacja przedstawia się w przypadku krajów Unii Europejskiej, w tym również Polski [2]. Prognozowane zmiany demograficzne stają się jednym z głównych wyzwań nie tylko w obszarze polityki społecznej czy ekonomicznej, ale również szeroko rozumianej opieki zdrowotnej [3]. Starość bowiem stanowi etap życia naznaczony dojmującym doświadczeniem wielorakich strat. Uwidacznia się to zwłaszcza w odniesieniu do kwestii dotyczących zdrowia, siły oraz sprawności i atrakcyjności fizycznej. W następstwie biologicznego starzenia się organizmu osoby w wieku podeszłym nierzadko doświadczają chorób i zaburzeń powodujących upośledzenie ich funkcjonowania [4].

Sytuacja taka skłania do poszukiwania czynników wspierających i podtrzymujących zdrowie jednostki w okresie późnej dorosłości. Analiza literatury psychologicznej ujawnia, że jednym z takich czynników (w przypadku seniorów będących w związku małżeńskim) jest satysfakcja z małżeństwa [5]. Wyniki badań Bookwala zrealizowanych na grupie 729 amerykańskich małżonków w wieku 50+ ($M = 60,5$; $SD = 6,8$) sugerują, że zadowolenie ze związku małżeńskiego pozwala na wyjaśnienie od 6% do 16% zmienności wyników w obszarze zdrowia fizycznego. Negatywne zachowania w obrębie relacji małżeńskiej, obniżające jej jakość, okazały się istotnymi predyktorami przewlekłych problemów zdrowotnych, niepełnosprawności fizycznej i negatywnego postrzegania stanu swego zdrowia [6].

Odnosząc się do przywołanych wyników badań zasadne wydaje się poszukiwanie predyktorów szczęścia małżeńskiego osób w jesieni życia. Jak dotąd zainteresowanie badaczy koncentrowało się głównie na małżonkach będących na etapie wczesnej i średniej dorosłości. W efekcie niewiele jest empirycznych badań poświęconych uwarunkowaniom jakości relacji małżeńskiej w okresie starości. Fakt ten skłania do poszukiwania specyficznych i kluczowych dla tej fazy życia czynników powodzenia związku [7].

Analiza literatury przedmiotu dotyczącej jakości relacji małżeńskiej ujawnia, że wśród badaczy brak jest zgody, co do sposobu rozumienia pojęcia „satysfakcja z małżeństwa”. W rezultacie mamy do czynienia z wielością propozycji usiłujących ująć omawiane zagadnienie w ścisłe definicyjne ramy [8]. W prezentowanym projekcie badawczym satysfakcję z małżeństwa zdefiniowano zgodnie z koncepcją dobranego małżeństwa autorstwa M. Plopy [9]. W ich rozumieniu satysfakcja z małżeństwa jest konstruktem wielowymiarowym, na który składają się takie czynniki jak: intymność, podobieństwo, samorealizacja i rozczarowanie. Pierwszy z czynników – intymność – określa wysoki poziom za-

dowolenia wynikający z bliskiej relacji z partnerem. Dotyczy on potrzeby budowania bliskiej relacji, która jest oparta na pełnym zaufaniu i otwarciu, a także na wysokiej motywacji do pracy nad związkiem. Podobieństwo to wymiar wskazujący na poziom zadowolenia partnerów wynikający ze stopnia zgodności w zakresie realizacji istotnych celów małżeńskich i rodzinnych. Kolejny czynnik określany mianem samorealizacji ujawnia, na ile uczestnicy diady są zadowoleni z realizacji siebie samych, swoich zadań życiowych oraz pełnionych ról małżeńskich i rodzinnych, a także wyznawanego systemu wartości w „przestrzeni” i dzięki relacji małżeńskiej. Natomiast rozczarowanie odnosi się do poczucia porażki życiowej, która wynika z faktu zawarcia małżeństwa. Jego przejawem jest między innymi brak odczuwania przyjemności z powodu bycia w związku oraz tendencja do unikania konstruktywnego rozwiązywania problemów małżeńskich i rodzinnych.

Inspiracją oraz podstawą do wyłonienia zmiennych psychologicznych, mogących w sposób istotny wiązać się z satysfakcją z małżeństwa na progu starości, stała się teoria gerotranscendencji szwedzkiego badacza Larsa Tornstama [10]. W myśl tej teorii gerotranscendencja, to proces polegający na „(...) zmianie meta-perspektywy, z postrzegania materialnego i racjonalnego na postrzeganie bardziej kosmiczne i transcendentne, skutkujące zazwyczaj zwiększeniem satysfakcji z życia” [11, s. 60]. Proces gerotranscendentnych transformacji realizuje się na trzech poziomach: osobowościowym (*self*), społecznym (*social and personal relationships*) i duchowym (*cosmic*). Efektem tego procesu są między innymi zmiany w sposobie postrzegania własnego *Ja*, spadek egocentryzmu, umiejętność przyjęcia całościowej perspektywy w spojrzeniu na własną osobę, przewartościowanie dotychczasowych relacji społecznych oraz otwarcie się na duchowy aspekt życia. Wyniki badań zrealizowanych przez Tornstama i autorów inspirowanych jego teorią przekonują, że ujawniające się w procesie gerotranscendencji sygnalizowane wyżej zmiany pozytywnie wpływają na psychospołeczne funkcjonowanie jednostki, co ostatecznie przyczynia się do wzrostu jej satysfakcji z życia, w tym również życia małżeńskiego [10].

W niniejszym opracowaniu, odwołując się do głównych założeń teorii gerotranscendencji, uznano, że dla zadowolenia z małżeństwa w okresie późnej dorosłości ważne znaczenie posiadają między innymi takie kategorie psychologiczne jak: samoocena, nadzieja na sukces i style radzenia sobie ze stresem.

Za Rosenbergiem przyjęto, że samoocena (*self-esteem*) to pozytywna (wysoka samoocena) lub negatywna (niska samoocena) postawa wobec *Ja*. Stanowi ona rodzaj osądu o charakterze globalnym, którego przed-

miotem jest własna osoba. Wysoka samoocena oznacza przekonanie o byciu „wystarczająco dobrym”, czyli wartościowym człowiekiem. Natomiast niska samoocena oznacza odrzucenie własnego *Ja* i niezadowolenie z siebie [12]. Doniesienia z literatury przekonują, że samoocena zmienia się na przestrzeni trwania życia jednostki [13]. Rezultaty badań Orthy, Trzesniewskiego i Robinsa ujawniły, że krzywa samooceny wzrasta w okresie wczesnej i średniej dorosłości osiągając punkt szczytowy w wieku około 60 lat, a następnie, w fazie późnej dorosłości, opada [14]. Uzyskany wzorzec wyników jest zgodny z podstawowymi założeniami teorii gerotranscendencji. Zmiany o charakterze gerotranscendentnym dokonujące się w obszarze *Ja* ujawniają się w głównej mierze poprzez konfrontację z samym sobą, co pozwala na odkrycie niedostrzeganych dotąd aspektów własnej osobowości – zarówno tych dobrych, jak i złych. W konsekwencji wysoka dotychczas samoocena nabiera bardziej realistycznych kształtów [11]. Ta „oczyszczona” w procesie gerotranscendencji samoocena nie pozostaje obojętna dla jakości relacji małżeńskiej seniorów. Badania prowadzone w tym obszarze wyraźnie przekonują, że samoocena nie tylko istotnie wiąże się z zadowoleniem ze związku [15], ale także jest ważnym predyktorem wzrostu satysfakcji małżeńskiej na przestrzeni trwania związku [16].

Obok samooceny za ważny czynnik satysfakcji z małżeństwa uznano także nadzieję (*hope for success*) rozumianą, zgodnie z propozycją Snydera i współpracowników, jako pozytywny stan motywacyjny oparty na interaktywnym działaniu ukierunkowanym na cele oraz strategiach prowadzących do ich osiągnięcia. Tak ujmowana nadzieja to konstrukt dwuwymiarowy. Pierwszy z wymiarów dotyczy przekonania o możliwości odniesienia sukcesu. Drugi natomiast odnosi się do świadomości, że warunkiem tego sukcesu jest zaangażowanie własnych kompetencji. Snyderowska koncepcja nadziei obejmuje zatem takie składniki, jak: cele, strategie i motywację do działania [17].

W procesie „dojrzewania do gerotranscendencji” człowiek starszy doświadcza szeregu zmian, które swym zasięgiem obejmują kluczowe obszary jego funkcjonowania. Ich następstwem jest między innymi redefinicja własnego *Ja*, która pozwala osobie nie tylko na bardziej realistyczne, ale także bardziej optymistyczne spojrzenie na siebie i własną przyszłość. Bliska perspektywa śmierci nie skłania do rezygnacji z urzeczywistniania nowych celów i popadania w rozpacz. Przeciwnie, mobilizuje do podejmowania nowych działań, których realizacja z różnych względów nie była możliwa we wcześniejszych fazach życia. Można więc uznać, że w procesie gerotranscendencji jednostka zostaje wzbogacona o nowe pokła-

dy nadziei, które stają się jednym ze źródeł satysfakcji z życia w różnych jego wymiarach [11].

Ostatnim z postulowanych w prezentowanym artykule predyktorów satysfakcji z małżeństwa w okresie późnej dorosłości jest radzenie sobie ze stresem. Analiza literatury psychologicznej ujawnia, że termin „radzenie sobie ze stresem” może być różnie definiowany. W omawianym projekcie badawczym odwołano się do propozycji Endlera i Parkera, zgodnie z którą można wskazać na trzy zasadnicze style radzenia sobie ze stresem (*stress coping styles*): (1) styl skoncentrowany na zadaniu (*task oriented coping*) – przejawia się w podejmowaniu wysiłków zmierzających do rozwiązania problemów poprzez działania o charakterze poznawczym i behawioralnym; (2) styl skoncentrowany na emocjach (*emotion oriented coping*) – uzewnętrznia się poprzez koncentrację na negatywnych przeżyciach emocjonalnych oraz w tendencji do myślenia życzeniowego; służy on rozwiązaniu sytuacji stresowej na drodze obniżania napięcia emocjonalnego; (3) styl skoncentrowany na unikaniu – (*avoidance coping*) polega na wystrzeganiu się zarówno myślenia o zaistniałej trudnej sytuacji, jak również jej przeżywania czy doświadczenia. Strategia ta może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich [18].

Zwieńczeniem gerotranscendentnych zmian jest pojawienie się nowej jakości rozwojowej w postaci mądrości [10]. Zdaniem Ardelta mądrość uwalnia od tendencji unikowych i projekcyjnych, co pozwala jednostce na adekwatne ustosunkowanie się do zaistniałej problematycznej sytuacji [19]. Można zatem oczekiwać, że poziom mądrości będzie w dużej mierze decydował o sposobach zmagania się ze stresem starości. Fakt ten posiada kluczowe znaczenie dla zadowolenia z małżeństwa. Badania zrealizowane przez Brudka ujawniły, że mądrość pozytywnie wpływa na jakość relacji małżeńskiej w osób w podeszłym wieku [7].

Cel pracy

Celem pracy jest: (1) określenie charakteru i siły związków między samooceną, nadzieją na sukces i stylami radzenia sobie ze stresem a satysfakcją z małżeństwa osób w okresie późnej dorosłości; (2) identyfikacja predyktorów satysfakcji z małżeństwa osób starszych.

Materiał i metody

W badaniach wzięło udział 60 par małżeńskich (N = 120). W grupie mężczyzn średnia wieku użytkownika wartość $M = 67,43$ przy odchyleniu standardo-

Tabela I. Statystyki opisowe badanej próby

Table I. Socio-demographic characteristics of the research pool

Nazwa zmiennej		Cała próba		Mężczyźni		Kobiety	
		M	SD	M	SD	M	SD
Wiek		66,41	4,30	67,43	5,03	65,38	4,65
		N	%	n	%	n	%
Płeć		120	100	60	50%	60	50%
Wykształcenie	Podstawowe	12	10%	5	9%	7	12%
	Zawodowe	16	14%	11	18%	5	8%
	Średnie	46	38%	21	35%	25	42%
	Wyższe	46	38%	23	38%	23	38%
Miejsce zamieszkania	Wieś	18	15%	9	15%	9	15%
	Małe miasto (do 50 tys.)	34	28%	17	28%	17	28%
	Średnie miasto (od 50 do 100 tys.)	36	31%	18	30%	18	30%
	Duże miasto (powyżej 100 tys.)	32	36%	16	27%	16	27%
Status zawodowy	Pracuje	89	74%	41	68%	48	80%
	Nie pracuje	31	26%	19	32%	12	20%

wym $SD = 5,03$. Z kolei w grupie kobiet wyniosła ona $M = 65,38$ przy odchyleniu standardowym $SD = 4,65$. Badani różnili się między sobą posiadanym wykształceniem, miejscem zamieszkania i statusem zawodowym. Bardziej szczegółowe dane prezentuje tabela I.

W pracy zastosowano cztery metody psychologiczne. Pomiaru zmiennej wyjaśnianej (satisfakcji z małżeństwa) dokonano przy użyciu *Kwestionariusza Dobranego Małżeństwa* (KDM-2) Plopy [9]. Do pomiaru zmiennych wyjaśniających (samooceny, nadziei na sukces, stylów radzenia sobie ze stresem) wykorzystano: (1) *Skalę Samooceny* (SES) autorstwa Rosenberga w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny [12]; (2) *Kwestionariusz Nadziei na Sukces* (KNS) autorstwa Łaguny, Trzebińskiego i Zięby [17]; (3) *Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych* (CISS) Parkera i Endlera adaptowany do warunków polskich przez Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego [18].

Uzyskane dane poddano analizie statystycznej wykorzystując korelację Pearsona i analizę regresji wielokrotnej stosując metodę modelowania równań strukturalnych (SEM). Obliczeń dokonano przy użyciu pakietu statystycznego IBM SPSS Statistics 22.0 oraz AMOS 22.0.

Wyniki badań

Pierwszym etapem analiz statystycznych była identyfikacja związków pomiędzy samooceną, nadzieją na sukces i stylami radzenia sobie ze stresem a satysfakcją z małżeństwa. Wyniki przeprowadzonych analiz korelacyjnych (tabela II) ujawniły istnienie istotnych staty-

stycznie współzależności między satysfakcją z małżeństwa rozpatrywaną na poziomie ogólnym a globalnym wskaźnikiem samooceny ($r = 0,18$; $p \leq 0,05$), nadziei na sukces ($r = 0,16$; $p \leq 0,05$) oraz dwóch stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych – stylu skoncentrowanego na emocjach ($r = -0,15$; $p \leq 0,01$) i stylu unikowego ($r = -0,25$; $p \leq 0,01$). Znaczące korelacje wykazano również między globalnym wskaźnikiem jakości relacji małżeńskiej a jednym z wymiarów nadziei na sukces – poszukiwanie rozwiązań ($r = 0,17$; $p \leq 0,05$) – oraz jedną z dwóch strategii stylu unikowego – angażowaniem się w czynności zastępcze ($r = -0,28$; $p \leq 0,01$). Na podstawie uzyskanych rezultatów można stwierdzić, że wysoka samoocena oraz silne przekonanie o pozytywnych efektach podejmowanych działaniach (związane głównie ze świadomością własnej wiedzy i kompetencji intelektualnych) sprzyjają zadowoleniu z małżeństwa w okresie starości. Z kolei zmaganie się z sytuacjami stresowymi poprzez minimalizowanie napięcia emocjonalnego i unikanie bezpośredniej konfrontacji z problemem (angażując się głównie w czynności zastępcze), w przypadku seniorów, znacząco obniża ogólną satysfakcję ze związku.

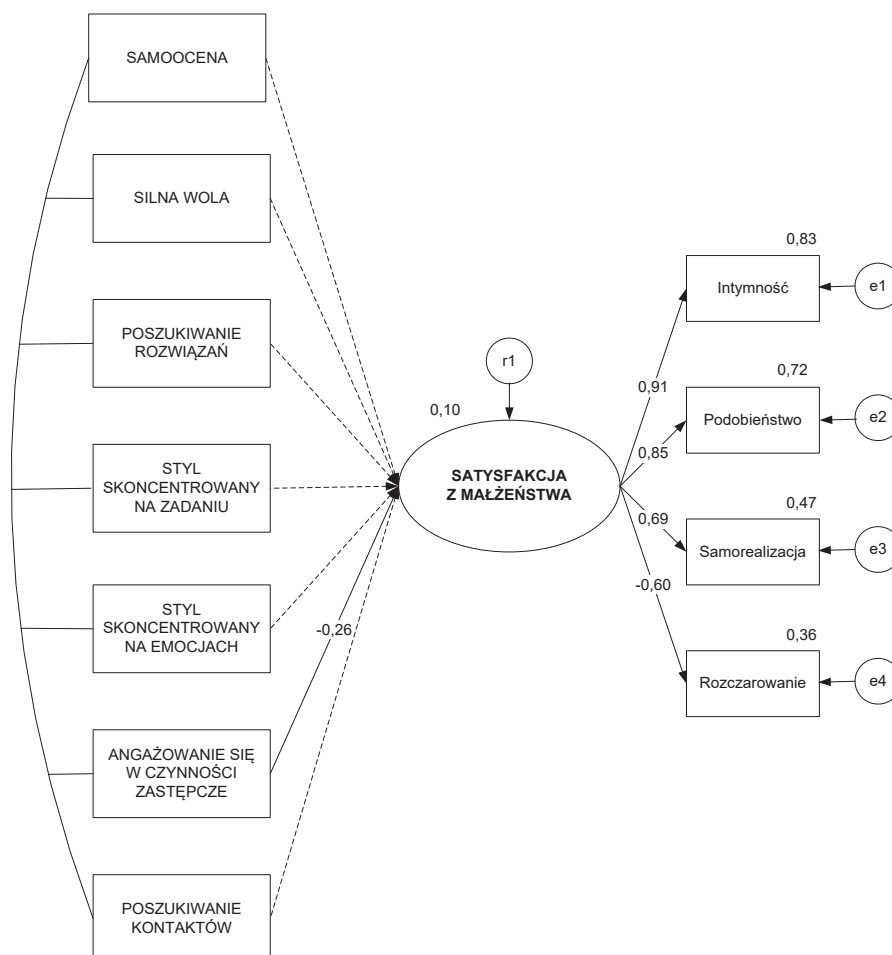
Chcąc precyzyjniej określić związki zachodzące między samooceną, nadzieją na sukces i stylami radzenia sobie ze stresem a satysfakcją z małżeństwa w okresie późnej dorosłości zdecydowano się na poszukiwanie predyktorów jakości relacji małżeńskiej w obszarze czynników osobowych. W analizach statystycznych posłużono się procedurą analizy prostej regresji wielokrotnej bazując na metodzie SEM. Testowano wpływ siedmiu zmiennych niezależnych egzogenicznych – predyktorów (samoocena, silna wola, poszukiwanie rozwiązań,

Tabela II. Wyniki korelacji r Pearsona pomiędzy Skalą Samooceny (SES), Kwestionariuszem Nadziei na Sukces (KNS) i Inwentarzem Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) a Kwestionariuszem Dobranego Małżeństwa (KDM-2)

Table II. Results of the KDM-2 questionnaire in correlation to various variables

ZMIENNE		Satysfakcja z małżeństwa (KDM-2)				
		I	P	S	R	WO
Samooceana (SES)	WO	0,10	0,15*	0,18*	-0,17*	0,18*
	SW	0,12	0,20*	0,07	-0,06	0,13
Nadzieja na sukces (KNS)	PR	0,19*	0,22**	0,20*	-0,03	0,17*
	WO	0,16*	0,22**	0,15	-0,04	0,16*
Style radzenia sobie ze stresem (CISS)	SSZ	0,11	0,21**	0,04	-0,04	0,11
	SSE	-0,08	-0,11	-0,06	0,22**	-0,15*
	SSU	-0,11	-0,21*	-0,10	0,34**	-0,25**
	ACZ	-0,18*	-0,27**	-0,10	0,33**	-0,28**
	PKT	0,08	0,04	-0,00	0,04	0,02

Oznaczenia: I – intymność; P – Podobieństwo; S – samorealizacja; R – rozczarowanie; WO – wynik ogólny; SW – silna wola; PR – poszukiwanie rozwiązań; SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – poszukiwanie kontaktu; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.



Rycina 1. Model regresji wielokrotnej – model ścieżkowy (przyczynowy) badania wpływu samooceny, nadziei na sukces i stylów radzenia sobie ze stresów na satysfakcję z małżeństwa w okresie późnej dorosłości (N = 120; współczynniki standaryzowane)¹

Figure 1. Model of multiple regression – path model (causal) of study the impact of self-esteem, hope for success and styles of coping with the stresses on marital satisfaction in late adulthood (N = 120; standardized coefficients)

¹ W modelu uwzględniono również kowariancje między zmiennymi niezależnymi (każdy z każdym). Dla zachowania przejrzystości graficznej prezentacji modelu nie umieszczono wyestymowanych wartości współczynników kowariancji. Stosowne dane dostępne są u autorów. Linia przerywaną zaznaczono ścieżki wpływu, które okazały się statystycznie nieistotne ($p > 0,05$).

Tabela III. Wyniki analizy regresji wielokrotnej przeprowadzonej za pomocą modelowania równań strukturalnych – wpływ czynników duchowych na satysfakcję z małżeństwa w aspekcie niespecyficznym i specyficznym (N=120)

Table III. Results of multiple regression analysis performed using SEM – impact of spiritual factors on marital satisfaction (N = 120)

ZMIENNE			λ	p
Skala	Predyktor	Zmienna zależna		
SES	Samocena	→	0,05	0,620 ^{n.i.}
KNS	Silna wola	→	-0,08	0,595 ^{n.i.}
	Poszukiwanie rozwiązań	→	0,23	0,140 ^{n.i.}
CISS	Styl skoncentrowany na zadaniu	→	-0,03	0,809 ^{n.i.}
	Styl skoncentrowany na emocjach	→	0,07	0,531 ^{n.i.}
	Angażowanie się w czynności zastępcze	→	-0,26	0,028*
	Poszukiwanie kontaktów	→	0,06	0,550 ^{n.i.}
			R²=0,10; ww=10%	

Oznaczenia: λ – współczynnik wpływu struktury egzogenicznej (zmiennej niezależnej – predyktora) na endogeniczną (zmienną zależną) – standaryzowana waga regresyjna; R² – współczynnik determinacji; ww – procent wyjaśnionej wariancji; p – poziom istotności statystycznej; * p ≤ 0,05; n.i. – wynik nieistotny statystycznie; → ścieżka wpływu

styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl unikowy – angażowanie się w czynności zastępcze, styl unikowy – poszukiwanie kontaktów) na jedną zmienną zależną endogeniczną – wyjaśnianą (ogólne zadowolenie z małżeństwa). Testowany model zaprezentowano na rycinie 1.

Testy dopasowania modelu ($\chi^2/df = 1,60$; RMSEA = 0,071; SRMR = 0,0446; PCLOSE = 0,195; GFI = 0,95; NFI = 0,93; TLI = 0,93; CFI = 0,97) świadczą o jego poprawności i dopuszczalności [48]. Rezultaty przeprowadzonych analiz regresyjnych przy użyciu metody SEM ujawniły, że wariancja wyników zachodząca w obrębie uwzględnionych czynników tłumaczy 10% zmienności w zakresie zmiennej endogenicznej. Spośród siedmiu uwzględnionych w modelu predyktorów tylko jeden – angażowanie się w czynności zastępcze ($\lambda = -0,26$; $p \leq 0,05$) – okazał się statystycznie istotny w wyjaśnianiu satysfakcji z małżeństwa (tabela III). Uzyskany wzorzec wyników sugeruje, że w sytuacji, gdy wzrośnie (o jedno odchylenie standardowe) tendencja do unikania konfrontacji z zaistniałymi problemami, wyrażająca się poprzez podejmowanie czynności zastępczych (np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych), wówczas odpowiednio o 0,26 (odchylenia standardowego) zmniejszy się zadowolenie z małżeństwa.

Dyskusja

Dokonując interpretacji otrzymanych wyników badań należy stwierdzić, że w okresie późnej dorosłości wyższemu globalnemu poczuciu zadowolenia z małżeństwa towarzyszy wyższy poziom samooceny, nadziei na sukces

– wyrażającej się głównie poprzez umiejętność poszukiwania rozwiązań – oraz mniejsza częstotliwość radzenia sobie ze stresem na drodze redukcji negatywnych emocji czy unikania konfrontacji z sytuacją problemową – zwłaszcza poprzez podejmowanie czynności zastępczych. Dodatkowo warto podkreślić, że wysokie poczucie satysfakcji z małżeństwa, której źródłem jest podobieństwo partnerów w zakresie realizacji celów małżeńskich i rodzinnych współwystępuje z wysokim poziomem samooceny, nadziei na sukces – ujmowanej całościowo i aspektowo – częstszym posługiwaniem się stylem zadaniowym oraz rzadszym stosowaniem stylu unikowego.

Wyniki zrealizowanych badań odnajdują potwierdzenie w literaturze przedmiotu. Za interesującą i wartościową poznawczo koncepcję, umożliwiającą pełniejsze ich zrozumienie oraz trafną aplikację w obszarze oddziaływań psychologicznych adresowanych do małżonków w podeszłym wieku, można uznać, wspomnianą już wcześniej, teorię gerotranscendencji Tornstama [10, 11].

Osoba starsza, u której obserwuje się proces gerotranscendentnych przeobrażeń – egzystencjalno-duchowych, osobowościowych, społecznych – przejawia tendencje do całościowej i adekwatnej oceny własnej osoby. Staje się to możliwe głównie dzięki mądrości, będącej zwieńczeniem gerotranscendencji [10]. Badacze mądrości podkreślają, że jednostka, która posiadała tę właściwość rozwojową, mając głębszy wgląd w siebie i historię swego dotychczasowego życia, potrafi dostrzec, zaakceptować i zintegrować „jasne” i „ciemne” strony swojej osobowości. W rezultacie to, co pozytywne zostaje dowartościowane, zaś to co negatywne zredefiniowane. Tak „oczyszczona” samoocena dodatnio wiąże się z zadowoleniem z małżeństwa. Pozwala bowiem na oderwanie się

od nadmiernej koncentracji na w własnej osobie i skierowanie uwagi na inne osoby, które jednostka uznaje za ważne [11].

Proces gerotranscendentnych zmian z jednej strony pozwala na odkrycie niedostrzeganych dotychczas osobistych talentów i umiejętności, z drugiej zaś stwarza dogodne warunki do ich urzeczywistnienia. Przynosi on bowiem ze sobą nadzieję na realizację nowych celów [10]. Wysoki poziom nadziei wiąże się między innymi ze stabilnością i dojrzałością emocjonalną [17]. Z kolei dojrzałość emocjonalna traktowana jest w literaturze jako kluczowy wyznacznik szczęśliwego związku [20].

Z uwagi na procesualny charakter gerotranscendencji, postulowane przez teorię zmiany w psychospołecznym funkcjonowaniu seniorów rozciągają się w czasie. Stąd też osoby starsze mogą różnić się między sobą w zakresie ujawnianych symptomów gerotranscendentnych przeobrażeń. Dodatkowo proces gerotranscendencji może być spowolniony bądź zahamowany między innymi z powodu uwarunkowań kulturowych [10]. W tym kontekście zrozumiałe jest, że ludzie starsi przejawiają odmienne preferencje między innymi w wyborze sposobu radzenia sobie ze stresem. W przypadku osób, u których proces gerotranscendencji nie został w żaden sposób zakłócony i przebiega zgodnie z normatywnym wzorcem można mówić o osiągnięciu znacznego stopnia dojrzałości osobowościowej [11]. Jednostka cechująca się dojrzałą osobowością posiada zdolność realistycznej oceny zaistniałego problemu oraz adekwatnego działania zmierzającego do jego rozwiązania. Ponadto osoby dojrzałe charakteryzują się wewnątrzsterownością, czyli poczuciem, że mają istotny i realny wpływ na kształt swojego życia. Zasadniczo ludzie odznaczający się dojrzałością osobowościową, stając w obliczu różnorodnych trudności i usiłując stawić im czoła, rzadziej przejawiają styl skoncentrowany na emocjach czy unikaniu, częściej natomiast decydują się na strategię zorientowaną na konstruktywne działanie, co w efekcie zwiększa prawdopodobieństwo rozwiązania ujawnionych problemów [4]. Badania Płopy dowiodły, że zadowoleniu z małżeństwa wyraźnie sprzyja stosowanie przez obojga

małżonków stylu zadaniowego. Utrzymaniu wysokiej jakości związku małżeńskiego nie sprzyja natomiast tendencja partnerów do przejawiania stylu emocjonalnego i stylu unikowego [9].

Ujawniony w prezentowanych badaniach brak związku między satysfakcją z małżeństwa a stylem zadaniowym można wyjaśnić – pozostając na gruncie teorii Tornstama – tym, że osoby starsze „dojrzewając ku gerotranscendencji” [11] w coraz większym stopniu zyskują świadomość, iż pewne problemy ujawniające się w toku życia ludzkiego stanowią jego integralną część. Stąd też realistyczne spojrzenie na zaistniałe trudności i posiadane zasoby, skłania raczej do ich akceptacji a nie przewycięzania. Należy tu podkreślić, że zgoda na życie obok problemów nie wpływa znacząco na globalne zadowolenie z życia, w tym także życia małżeńskiego [10].

Wnioski

1. Satysfakcja z małżeństwa osób w okresie późnej dorosłości pozytywnie koreluje z samooceną oraz nadzieją na sukces, negatywnie zaś ze stylem skoncentrowanym na emocjach i stylem unikowym – ujawniającym się głównie poprzez angażowanie się jednostki w czynności zastępcze.
2. Spośród uwzględnionych w projekcie zmiennych wyjaśniających (niezależnych) jedynym predyktorem satysfakcji małżeńskiej w późnej dorosłości okazał się styl unikowy, polegający na angażowaniu się osoby w czynności zastępcze;
3. W pracy ze starszymi małżonkami ważniejsze wydaje się łagodzenie tendencji do radzenia sobie ze stresem (związanym między innymi z doświadczeniem wieloletniej straty) na drodze angażowania się w czynności zastępcze niż podnoszenie poziomu nadziei czy wzmacnianie samooceny.

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo

1. Department of Economic and Social Affairs Population Division. World Population Aging 2015. New York: United Nations; 2015.
2. Economic and Financial Affairs. The 2012 Ageing Report. Brussels: European Union; 2011.
3. Mossakowska M, Więcek A, Błędowski P. PolSenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne; 2012.

4. Steuden S. Psychologia starzenia się i starości. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011.
5. Walker RB, Luszc MA. The health and relationship dynamics of late-life couples: A systematic review of the literature. *Ageing Soc.* 2009;29:455-80.
6. Bookwała J. The role of marital quality in physical health during the mature years. *J Aging Health.* 2005;17:85-104.
7. Brudek P. Podmiotowe korelaty satysfakcji z małżeństwa osób w okresie późnej dorosłości (niepublikowana rozprawa doktorska). Lublin: Katedra Psychologii Klinicznej; 2015.
8. Jankowiak B. Problematyka jakości i trwałości relacji małżeńskich w teorii i badaniach. *Przegląd terapeutyczny.* 2007;3:1-25.
9. Plopa M. Więzy w małżeństwie i rodzinie. Metody badań. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”; 2007.
10. Tornstam L. Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer Publishing Company; 2005.
11. Tornstam L. Maturing into Gerotranscendence. *J Transpersonal Psychol.* 2011;43:166-80.
12. Dzwonkowska I, Lachowicz-Tabaczek K, Łąguna M. Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 2008.
13. Janiszewska-Rain J. Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym. W: Brzezińska AI (red.). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2005. s. 591-622.
14. Orth U, Trzesniewski K.H, Robins R.W. Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *J Pers Soc Psychol.* 2010;98:645-58.
15. Erol R.Y, Orth U. Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *J Res Pers.* 2013;47:26-35.
16. Orth U, Robins R.W, Widaman K.F. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *J Pers Soc Psychol.* 2012;102:1271-88.
17. Łąguna M, Trzebiński J, Zięba M. Kwestionariusz Nadziei na Sukces KNS. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2005.
18. Strelau J, Jaworowska A, Wrzesniewski K, Szczepaniak P. Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2005.
19. Ardelt M. Wisdom, age, and well-being. W: Schaie K.W, Willis S.L. (red.). *Handbook of the psychology of aging.* Amsterdam: Elsevier; 2011. p. 279-91.
20. Steuden S. Osobowościowe uwarunkowania niepowodzenia w małżeństwie. W: Misiurek J, Słomka W. (red.). *Małżeństwo – przymierze miłości.* Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL; 1995. s. 199-212.