

Joanna KUCHARIEWICZ

Uniwersytet Śląski

Instytut Psychologii

Zakład Psychologii Rozwoju Człowieka i Badań nad Rodziną

e-mail: joanna.kucharewicz@us.edu.pl

## WYBRANE ASPEKTY DOBROSTANU OSÓB STARSZYCH AKTYWNYCH ZAWODOWO

**Streszczenie.** W ujęciu rozwojowym starość stanowi tak samo ważny etap życia jak każdy inny. Poznanie psychologicznych aspektów starzenia się oraz różnych czynników mających wpływ na poczucie satysfakcji z obecnej sytuacji życiowej osób w wieku późnej dorosłości stanowi o prawidłowości procesu adaptacji do starości. Ważnym elementem tego procesu wydają się być działania mające na celu inkluzję tej szczególnie podatnej na wykluczenie społeczne grupy. W tym kontekście warto zastanowić się nad rolą rodziny, społeczeństwa, a także predyspozycjami osobowymi, które mogą mieć wpływ na proces pomyślnej adaptacji do starości, w tym możliwość realizowania potrzeb i podnoszenia jakości życia seniorów. W niniejszym artykule, odwołując się do założeń teorii aktywności oraz teorii wycofania się, przedstawione zostaną próby aplikacji badań własnych, dotyczących osobowych aspektów mających wpływ na poczucie dobrostanu osób aktywnych zawodowo w okresie późnej dorosłości.

**Słowa kluczowe:** starość, aktywność zawodowa, dobrostan

## SOME ASPECTS OF WELL – BEING OF WORKING ELDERLY PEOPLE

**Summary.** Old age is, in terms of development, just as important stage of life, like everyone else. Understanding the psychological aspects of aging and the different factors affecting the feeling of satisfaction with the current life situation of people in their late adulthood, it is about the regularities of adaptation to old age. An important element of this process appear to be efforts to inclusion of this group, who are particularly vulnerable to social exclusion. In this context, it is worth considering the role of family, society, and personal predisposition that can affect the process of

successful adaptation to old age, including the ability to meet the needs and improve the quality of life of seniors. In this article, referring to the assumptions of the theory of activity and the theory of withdrawal, will be presented trials application own research on the personal aspects affecting the sense of well-being of economically active persons in late adulthood.

**Keywords:** elderly people, working, well-being

## 1. Wstęp

Przekroczenie progu starości niejednokrotnie utożsamiane jest z osiągnięciem przez człowieka wieku emerytalnego i zaprzestaniem aktywności zawodowej. Przejście na emeryturę traktowane jest jako jedno z najważniejszych wydarzeń krytycznych w tym okresie życia. Wydaje się jednak, kierując się przesłankami demograficznymi oraz naukowymi, iż przejście na emeryturę i wycofanie się z aktywności zawodowej nie może być podstawowym kryterium wyodrębniania starości.

Późna dorosłość jest także czasem wielu wyzwań. Głównym zadaniem tego okresu jest adaptacja do procesu starzenia się, zmniejszających się sił witalnych, możliwości i aktywności oraz zaakceptowanie faktu zbliżającej się śmierci.

W literaturze psychologicznej nie ma jednolitego stanowiska wobec kryteriów początku starości i jej periodyzacji. Istniejące w tym względzie różnice uwarunkowane są wieloma czynnikami, m.in.: wydłużaniem się średniej długości życia człowieka, a przez to okresu starości, zróżnicowanym tempem starzenia się poszczególnych osób, a także niejednorodnym biologicznym, psychologicznym czy społecznym obrazem starości. Umowny początek starości często jest utożsamiany z uzyskaniem wieku emerytalnego. W polskich warunkach przyjmuje się 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Jednak nie jest to do końca precyzyjne, gdyż w niektórych grupach zawodowych dopuszcza się przejście na wcześniejszą emeryturę w związku z uciążliwością wykonywanej pracy, z warunkami środowiskowymi (np. praca w kopalni) czy wysokimi wymaganiami (policjanci, nauczyciele, psychiatry). Stąd różnice stanowisk na temat progu starości sięgają niekiedy wielu lat. Według niektórych badań wiek graniczny przypada na 70. r.ż., ale wskazuje się także na 55. r.ż. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) starość rozpoczyna się w 60. r.ż.<sup>1</sup>.

Zarówno pod względem biologicznym, jak i psychospołecznym okres późnej dorosłości jest odmienny od innych okresów życia. W tym okresie dochodzi do licznych zmian fizjologicznych, których objawami klinicznymi są zmiany somatyczne i ośrodkowego układu nerwowego. Wraz ze starzeniem się organizmu zaostrzają się choroby wieku średniej

---

<sup>1</sup> Za: Steuden S.: Psychologia starzenia się i starości. PWN, Warszawa 2012.

dorosłości, ich przebieg staje się bardziej przewlekły oraz pojawiają się choroby charakterystyczne dla wieku podeszłego<sup>2</sup>.

Zmiany rozwojowe psychiki nie muszą jednak w całości przebiegać zgodnie z kierunkiem zmian biologicznych, chociaż często przebiegają według podobnego wzoru. Struktury psychiki podlegają zmianom (dodawaniu, substytucji, modyfikacji, inkluzji i mediacji), których efektem jest uzupełnianie wcześniejszych procesów i struktur oraz zastępowaniu ich przez nowe treści, wyłanianiu się nowych czynności lub funkcji poprzez różnicowanie, uogólnianie ich wcześniejszych postaci. Jest to podstawą wnioskowania o możliwościach pozytywnego starzenia się i optymalizacji rozwoju w okresie późnej dorosłości. Doświadczenia wyniesione z wcześniejszych okresów tworzą struktury psychiki, które stanowią podstawę kolejnych zmian rozwojowych. Nowe informacje odbierane przez jednostkę, także w okresie późnej dorosłości, podlegają obróbce poznawczej, emocjonalnej i ewaluatywnej w już funkcjonujących strukturach doświadczenia – stając się ich integralną częścią<sup>3</sup>.

Badacze różnych dyscyplin oraz praktycy zwracają uwagę na osiągnięcie przez osoby w okresie późnej dorosłości mądrości życiowej (pragmatycznej, opartej na wiedzy deklaratywnej i proceduralnej, praktycznej, społecznej i/lub transcendentnej, duchowej, kojarzonej z wiedzą metafizyczną, kontemplacyjną, z postawą filozoficzną wobec życia). Stanowi ona jeden z tych zasobów, które mają wpływ na subiektywne poczucie dobrostanu oraz osiągnięcie równowagi psychicznej, czyli czynników warunkujących pomyślną adaptację osób starszych, do sytuacji życiowej.

## **2. Aktywność zawodowa osób w okresie późnej dorosłości jako czynnik kształtujący poczucie dobrostanu**

We współczesnej psychologii kategoria zadowolenia z życia jest jedną z najczęściej stosowanych w badaniach nad dobrostanem<sup>4</sup>. Dobrostan subiektywny<sup>5</sup> można zdefiniować jako globalną, obiektywną ocenę własnego życia (komponent poznawczy), częste doświadczanie emocji pozytywnych i rzadkie doświadczanie emocji negatywnych (komponent afektywny). Teoretycy utożsamiają dobrostan subiektywny z poczuciem szczęścia<sup>6</sup>. Dobrostan subiektywny kształtuje się w wyniku kilkustopniowego, cyklicznego procesu, który prowadzi

---

<sup>2</sup> Por. Parnowski T.: Starzenie się i zaburzenia psychiczne wieku podeszłego, [w:] Bilikiewicz A. (red.): *Psychiatria*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.

<sup>3</sup> Liberska H.: Późna dorosłość – okres beznadziei czy niewykorzystanego potencjału. „Polskie Forum Psychologiczne”, t. 13, nr 2, 2008, s. 77-81.

<sup>4</sup> Za: Kaczmarek Ł.: *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. ZYSK, Poznań 2016.

<sup>5</sup> Diener E.: Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. „American Psychologist”, Vol. 55, 2000, p. 34-43.

<sup>6</sup> Za: Kaczmarek Ł.: op.cit.

od wydarzeń i okoliczności, poprzez reakcje emocjonalne, pamięć tych reakcji, do globalnej oceny własnego życia, jako całości<sup>7</sup>.

Współczesne badania koncentrują się głównie na zasobach psychicznych człowieka starszego, ukazując nie tylko jego ograniczenia, ale i możliwości rozwojowe, by pomóc mu w procesie pomyślniej adaptacji do starości i uczynić z niej satysfakcjonujący okres życia. Pomyślnie starzenie się związane jest z poczuciem subiektywnego dobrostanu, dobrej samooceny, pozytywnej adaptacji do roli i osobistej kontroli nad własnym życiem. Natomiast nieprzystosowanie psychiczne w okresie późnej dorosłości może mieć charakter czynnościowy i objawiać się w postaci lęku, zaburzeń nastroju, czy zaburzeń psychosomatycznych<sup>8</sup>.

W literaturze przedmiotu możemy odnaleźć kilka teorii, których autorzy próbują wyjaśnić mechanizmy adaptacji do starości. Jedną z nich jest *teoria aktywności*, której autorzy uważają, że osoby starzejące się optymalnie to takie, które pozostają aktywne, obecne w życiu społecznym, a będąc na emeryturze, znajdują zastępcze zajęcia, substytuty utraconej miłości oraz nawiązują nowe więzi przyjacielskie<sup>9</sup>. Wyniki badania D. Świerżewskiej, dotyczące zależności pomiędzy aktywnością osób starszych a ich poziomem satysfakcji z życia, pokazują, że aktywność wywiera istotny wpływ na poziom satysfakcji życiowej u mężczyzn, natomiast w przypadku kobiet o poziomie satysfakcji z życia decydują raczej czynniki wewnętrzne, tj. cechy osobowości, poziom nadziei oraz optymizm życiowy. Kolejną teorią opisującą proces adaptacji do starości jest *teoria wycofania się*, według której to nie aktywność, lecz wyłączenie się z życia społecznego stanowi naturalną i funkcjonalnie ważną potrzebę rozwojową człowieka w wieku późnej dorosłości<sup>10</sup>. Ludzie starsi odczuwają potrzebę skoncentrowania się na własnym „ja”, na dokonywaniu bilansu swego życia, na refleksji nad swoimi doświadczeniami, a cel ten pragną osiągnąć, wycofując się z aktywności i kontaktów społecznych. Uzyskują w ten sposób równowagę psychiczną i zadowolenie, a co za tym idzie – dążą do osiągnięcia dobrostanu i równowagi.

Pomyślnie starzenie się i subiektywny dobrostan stały się synonimem zadowolenia z życia<sup>11</sup>. Na podstawie przeprowadzonych badań autorzy stwierdzili, iż większość starszych osób starzeje się pomyślnie i są oni na ogół zadowoleni ze swego życia, a poziom zadowolenia z życia wydaje się być stały mimo upływu czasu. Zadowolenie z życia i pomyślnie starzenie się silnie wiążą się z obiektywnymi warunkami życia, takimi jak status społeczno-ekonomiczny, zdrowie, relacje z rodziną i przyjaciółmi. Straś-Romanowska<sup>12</sup> przytacza podobne badania R. Butlera, w których osoby badane (mężczyźni między 65. a 91. r.ż.), zdrowe i żyjące

<sup>7</sup> Ibidem, s. 58.

<sup>8</sup> Turner J., Helms D.: *Rozwój człowieka*. WSiP, Warszawa 1999, s. 558.

<sup>9</sup> Straś-Romanowska M.: *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.): *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2. PWN, Warszawa 2004.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 268.

<sup>11</sup> Za: Turner J., Helms D.: *Rozwój człowieka*. WSiP, Warszawa 1999.

<sup>12</sup> Straś-Romanowska M.: *op.cit.*, s. 268.

w korzystnych warunkach materialnych, wykazywały dużą witalność, optymizm, poczucie humoru, twórczą postawę do życia i niemal całkowity brak defektów w funkcjonowaniu umysłowym.

Proces pomyślnego starzenia się, poprzez dążenie do uzyskania subiektywnego dobrostanu, determinują zapewne takie czynniki, jak: miejsce człowieka w społeczeństwie, jego relacje z innymi ludźmi, elementy środowiska, w którym funkcjonuje, czy podejmowane rodzaje aktywności oraz wycofywanie się z pełnienia pewnych ról. Można zatem powiedzieć, że o poziomie odczuwanego dobrostanu decydują te czynniki, które składają się na *zrównoważony rozwój* jednostki. U osób starszych są to te determinanty, które zapewniają im pomysły adaptację do starości, a więc uwzględniające zarówno ich deficyty, jak i zasoby (poznawcze, intelektualne, w zakresie „mądrości życiowej”).

Wiele osób po 60. roku życia wciąż pozostaje aktywnymi zawodowo. Z najnowszych danych GUS wynika, że 7,3% ludzi w wieku 60-65 lat pracuje zawodowo. Temat aktywności zawodowej seniorów podejmowany jest w wielu opracowaniach naukowych oraz badaniach<sup>13</sup>. Na ich podstawie można wnioskować, iż każda osoba w okresie późnej dorosłości powinna mieć możliwość jak najdłuższego, zgodnego z własnym wyborem pozostawania samodzielną i aktywną w życiu społecznym i zawodowym. Istnieje konieczność zapewnienia osobom starszym dostępu do newralgicznych sfer warunkujących optymalną jakość życia, takich jak: zdrowie, samodzielność ekonomiczna, aktywność społeczna i produktywność. Realizacja tychże zadań stanowi o zrównoważeniu rozwoju w okresie późnej dorosłości, a więc sprzyja realizacji zadań rozwojowych przypadających na ten czas życia oraz podnosi poziom odczuwanego dobrostanu i daje możliwości pozytywnej adaptacji do starości.

### 3. Problematyka badań własnych

Celem podjętych przeze mnie badań było poszukiwanie zależności pomiędzy poziomem subiektywnie odczuwanego dobrostanu a aktywnością zawodową osób powyżej 60. roku życia. W badaniach tych skupiłam się na próbie odpowiedzi na pytanie, czy aktywność zawodowa może stanowić jedną ze składowych dobrostanu osób w okresie późnej dorosłości. Analiza literatury przedmiotu pozwoliła na postawienie następujących hipotez badawczych:

1. Istnieje różnica w zakresie odczuwanego dobrostanu między osobami w okresie późnej dorosłości podejmującymi aktywność zawodową a osobami niepracującymi.

---

<sup>13</sup> Por. Durniat K.: Doświadczanie mobbingu przez najstarszą grupę pracowników – charakterystyka zjawiska. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015, s. 145-155; Kożusznik B.: Wpływ społeczny w organizacji. PWE, Warszawa 2005; Pollak A. i inni: Różnice pokoleniowe w zakresie postrzegania regulacji wpływu w zespole pracowniczym. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015, s. 181-190; Rogozińska-Pawelczyk A.: Pokolenia na rynku pracy. Łódź 2014.

2. Istnieje różnica w zakresie odczuwanego dobrostanu między osobami starszymi, które podjęły aktywność zawodową zgodnie z własnym wyborem, a osobami, które pracują wbrew własnej woli.
3. Istnieje różnica w zakresie odczuwanego dobrostanu pomiędzy osobami starszymi, które nie pracują zawodowo zgodnie z własnym wyborem, a osobami, które nie podejmują aktywności zawodowej wbrew własnej decyzji.

Badaniami objęto grupę 67 osób w wieku powyżej 60. roku życia. 31 osób stanowiło grupę niepracujących zawodowo seniorów (NPZ), natomiast 36 osób były to osoby pracujące zawodowo (PZ). W grupie NPZ było 67% kobiet i 33% mężczyzn, w wieku pomiędzy 60. a 75. rokiem życia. W grupie PZ było 52% kobiet oraz 48% mężczyzn, w wieku pomiędzy 60. a 72. rokiem życia.

W celu weryfikacji hipotez zastosowano wywiad skategoryzowany opracowany dla celów badań oraz Skalę Dobrostanu Psychologicznego<sup>14</sup>. Kwestionariusz składa się z 42 itemów i pozwala opisać dobrostan w zakresie sześciu wymiarów: autonomii, panowania nad środowiskiem, rozwoju osobistego, pozytywnych relacji z innymi, celu życiowego oraz akceptacji siebie. Na podstawie Skali Dobrostanu Psychologicznego (SDP) scharakteryzowano poczucie dobrostanu w obrębie każdej z grup, tj.: NPZ oraz PZ, oraz dokonano porównań wewnątrzgrupowych w wyróżnionych grupach seniorów.

Na podstawie analizy uzyskanych danych stwierdzono, że w SDP, pozwalającej ocenić poziom odczuwanego dobrostanu, osoby pracujące zawodowo osiągnęły średni wynik ( $M = 111,92$ ), podobny do średniego wyniku osób niepracujących ( $M = 112,91$ ). Różnica pomiędzy wynikami okazała się nieistotna statystycznie ( $p < 0,1$ ). W celu pełniejszej weryfikacji hipotezy 1 dokonano analizy wyników obejmujących poszczególne wymiary dobrostanu psychologicznego odczuwanego przez osoby w badanych grupach.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że badane grupy seniorów różnią się istotnie statystycznie w zakresie odczuwania możliwości panowania nad środowiskiem, jako składowej dobrostanu psychologicznego. Osoby pracujące zawodowo odczuwały wyższy poziom *panowania nad środowiskiem*, niż osoby starsze niepracujące ( $t = 3,61$ ,  $p < 0,01$ ). Osoby aktywne zawodowo miały też istotnie statystycznie wyższy poziom w zakresie poczucia *rozwiju osobistego* niż osoby niepodjmujące aktywności zawodowej ( $t = 1,67$ ,  $p < 0,05$ ). Pracujących zawodowo cechował natomiast niższy poziom *poczucia autonomii*, niż osoby starsze, które nie pracowały zawodowo ( $t = 2,25$ ,  $p < 0,01$ ). W zakresie pozostałych wymiarów dobrostanu badane grupy nie różniły się istotnie statystycznie.

*Poczucie rozwoju osobistego* określa zdolność do permanentnego wykorzystywania własnego talentu i potencjału, a także rozwijania nowych zdolności. Wymiar ten wiąże się ze stawianiem czoła przeciwnościom i wymaganiom losu, zmuszającym osoby do mobilizacji sił

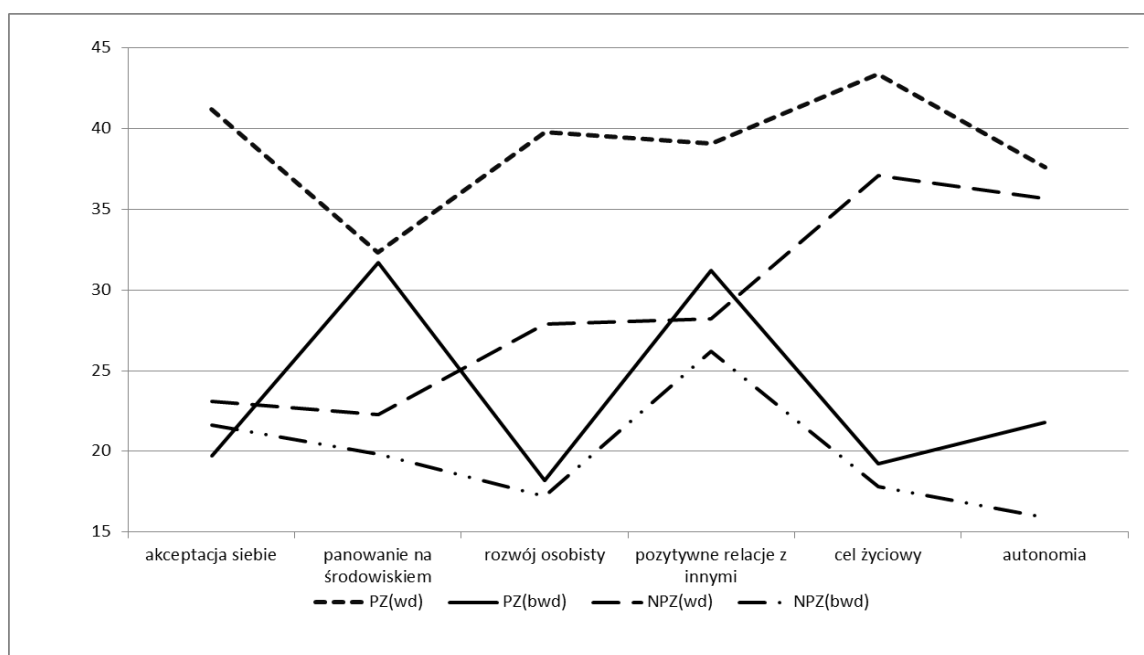
---

<sup>14</sup> Za: Kaczmarek Ł.: op.cit.

wewnętrznych. Wysoki wynik osiągnięty przez osoby starsze podejmujące aktywność zawodową, oznacza zatem posiadanie chęci ciągłego rozwoju, postrzeganie siebie jako wzrastającej osobowościowo jednostki, bycie otwartym na doświadczenie oraz świadomość poczucia realizowania osobistego potencjału i wzrost efektywności działania, co wiązać się może z realizacją potrzeby aktywności społecznej, jaką jest aktywność zawodowa. Potwierdzeniem tego wniosku mogą być wyższe wyniki osiągnięte przez grupę pracujących zawodowo seniorów, w zakresie odczuwania możliwości *panowania nad środowiskiem*, co wyraża się poprzez umiejętność radzenia sobie z otaczającym światem. Niezbędną cechą jest tutaj zdolność tworzenia i podtrzymywania takiego otoczenia, aby odpowiadało ono osobistym potrzebom. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w tym wymiarze odczuwanego dobrostanu charakteryzują się zdolnością kontroli nad otoczeniem i kompetencjami społecznymi, umiejętnością efektywnego wykorzystywania pojawiających się możliwości oraz wybierania lub kreowania potrzeb i wartości. Zdecydowanie niższy wynik w zakresie poczucia autonomii, osiągnięty przez osoby starsze aktywne zawodowo w porównaniu z osobami niepracującymi, pozwala wnioskować, iż seniorzy PZ dokonują samooceny poprzez porównywanie się z innymi (zależność od opinii innych ludzi), a także podporządkowują się presji społecznej i nadmierne dostosowywanie się do społeczeństwa. Uzyskane wyniki pozwalają potwierdzić pierwszą z postawionych hipotez, iż aktywność zawodowa osób starszych różnicuje poziom odczuwanego dobrostanu w zakresie niektórych jego wymiarów.

W celu weryfikacji pozostałych hipotez dokonano analiz wewnątrzgrupowych i uzyskano różnicujące wyniki w zakresie wymiarów odczuwanego dobrostanu, które to pozwoliły na szczegółową charakterystykę obu badanych grup seniorów. Uzyskane dane przedstawia rysunek 1.

W grupie seniorów pracujących zawodowo, a realizujących tę aktywność zgodnie z własną decyzją, wyniki we wszystkich wymiarach odczuwanego dobrostanu miały wysokie wartości. Osoby te mają poczucie realizacji własnych potrzeb, rozwoju osobistego oraz ważnego celu życiowego, jakim jest dla nich praca zawodowa oraz możliwość dzielenia się swoim bogatym doświadczeniem, wiedzą i umiejętnościami z innymi profesjonalistami. Nieco niższy wynik ta grupa badanych uzyskała w wymiarze: *panowanie nad środowiskiem*, co jest wynikiem (jak wynika z informacji pochodzących z wywiadu) nie zawsze odpowiedniego dopasowania przez pracodawcę warunków pracy, bądź też angażowania badanych osób w aktywności wbrew ich woli (dotyczy to takich działań, jak angażowanie w rolę dziadka/babci).



Seniorzy pracujący zawodowo zgodnie z własną decyzją (PZ wd).

Seniorzy pracujący zawodowo wbrew własnej decyzji (PZ bzd).

Seniorzy niepracujący zawodowo zgodnie z własną decyzją (NPZ wd).

Seniorzy niepracujący zawodowo wbrew własnej decyzji (NPZ bzd).

Seniors working professionally in accordance with their own decision (PZ wd).

Seniors working professionally against his decision (PZ BZD).

Seniors not working professionally in accordance with their own decision (NHP wd).

Seniors not working professionally against his decision (NHP BZD).

Rys. 1. Porównania wewnątrzgrupowe w zakresie odczuwanego dobrostanu psychologicznego (wyniki średnie)

Fig. 1. Intragroup comparisons in terms of perceived psychological well-being (average results)

W tej grupie badanych znalazły się także osoby starsze pracujące zawodowo wbrew własnej woli. Seniorzy ci we wszystkich wymiarach odczuwanego dobrostanu uzyskali niższe wyniki. W wypowiedziach podczas wywiadu pojawiały się: niezadowolenie, frustracja, poczucie niesprawiedliwości, ale i poczucie winy wobec własnych wnuków oraz współmałżonka, ze względu na brak możliwości realizowania jego potrzeb oraz niemożność pełnienia roli babci/dziadka. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na przyjęcie drugiej z postawionych hipotez, dotyczącej zróżnicowania w zakresie odczuwanego dobrostanu pomiędzy osobami starszymi, które podejmują aktywność zawodową zgodnie z własnym wyborem, a osobami, które pracują wbrew własnej woli.

W grupie osób badanych niepracujących zawodowo niskie wyniki w zakresie takich wymiarów dobrostanu, jak: *cel życiowy*, *autonomia* oraz *rozwój osobisty* uzyskały te osoby, które nie pracują zawodowo wbrew własnej woli. Na podstawie skategoryzowanego wywiadu uzyskano od tychże osób informacje, iż pragną one realizować się zawodowo, ale z różnych przyczyn (zazwyczaj wynikających ze względów organizacyjnych) odmówiono im zatrudnienia, bądź też zostały zwolnione z dotychczasowych miejsc pracy. Niskie wyniki



osiągnięte w zakresie powyższych wymiarów dobrostanu sugerują, że osoby te mają poczucie stagnacji, nie doświadczają poczucia rozwoju i doskonalenia siebie. Wśród emocji, których doświadczają, pojawiają się uczucia znudzenia i rezygnacji z własnych potrzeb związanych aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym. Osobom tym towarzyszy uczucie braku satysfakcji z życia (niski poziom satysfakcji z życia<sup>15</sup>, co stanowić może czynnik determinujący niski poziom pomyślnej adaptacji do starości. Analiza porównawcza wyników osiągniętych w grupie osób NPZ pozwoliła na przyjęcie trzeciej z postawionych hipotez.

#### 4. Podsumowanie

Głównym celem badań było wykazanie związku pomiędzy poziomem odczuwanego dobrostanu u osób w okresie późnej dorosłości a podejmowaną aktywnością zawodową. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na wnioskowanie, iż aktywność zawodowa osób starszych ma modyfikujący wpływ na poziom odczuwanego dobrostanu psychologicznego, a zatem może stanowić jedną z jego składowych.

Analiza uzyskanych wyników pozwala także zauważyć, iż zarówno w grupie PZ, jak i NPZ istotnym czynnikiem determinującym poziom dobrostanu jest podejmowanie *versus* niepodejmowanie aktywności zawodowej zgodnie z własną decyzją. Czynnik ten wpływa znacząco na takie składowe dobrostanu, jak: możliwość realizowania *celu życiowego*, poczucie *autonomii* oraz *rozwoju osobistego*, co jednocześnie daje możliwość wyjaśniania procesu pomyślnej adaptacji do starości zgodnie z teorią aktywności lub wyłączenia.

Osiągnięcie wysokiego poziomu odczuwanego dobrostanu osób w okresie późnej dorosłości daje możliwość realizacji zadań rozwojowych przewidzianych dla tego okresu oraz wpływa na poziom satysfakcji z życia, co stanowi o zrównoważonym rozwoju jednostki. Najczęściej wskazywanym celem zrównoważonego rozwoju są: wzrost dobrobytu społecznego i jednostkowego, harmonijne ułożenie relacji pomiędzy człowiekiem a środowiskiem oraz zaspokojenie potrzeb podstawowych, koniecznych dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego człowieka, czyli osiągnięcie zrównoważonej jakości życia. Zatem przystosowanie środowiska, także tego związanego z aktywnością zawodową, do potrzeb ludzi starszych, biorąc pod uwagę nie tylko ich deficyty, ale przede wszystkim zasoby, stanowić może podstawę do realizacji tego celu, jakim jest rozwój zapewniający zaspokojenie potrzeb obecnych pokoleń, nie przekreślając możliwości zaspokojenia potrzeb pokoleń następnych.

---

<sup>15</sup> Kucharewicz J.: Psychologiczne aspekty procesu adaptacji do starości – kierunki badań. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015.

Proces zrównoważonego rozwoju seniorów powinien być szeroki, zróżnicowany i obejmować przygotowywanie do pracy z seniorami i rozwijanie więzi międzypokoleniowych. Wydaje się, że jest on kluczem do skutecznego przeciwdziałania wykluczeniu osób starszych. Aktywność warunkująca zaspokojenie wszystkich potrzeb człowieka, kluczowa dla ogrywania ról społecznych i funkcjonowania w środowisku, może być traktowana jako formalna (charakteryzująca się aktywnością zawodową, uczestnictwem w stowarzyszeniach, w klubach, kołach zainteresowań), nieformalna (kontakt wewnątrz rodziny, utrzymywanie więzi przyjacielskich) i wreszcie samotnicza, oparta na zainteresowaniach indywidualnych.

### **Bibliografia**

1. Diener E.: Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. „American Psychologist”, Vol. 55, 2000, p. 34-43.
2. Durniat K.: Doświadczanie mobbingu przez najstarszą grupę pracowników – charakterystyka zjawiska. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015, s. 145-155.
3. Kaczmarek Ł.: Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne. ZYSK, Poznań 2016.
4. Kozusznik B.: Wpływ społeczny w organizacji. PWE, Warszawa 2005.
5. Kucharewicz J.: Psychologiczne aspekty procesu adaptacji do starości – kierunki badań. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015.
6. Liberska H.: Późna dorosłość – okres beznadziei czy niewykorzystanego potencjału. „Polskie Forum Psychologiczne”, t. 13, nr 2, 2008, s. 77-81.
7. Parnowski T.: Starzenie się i zaburzenia psychiczne wieku podeszłego, [w:] Bilikiewicz A. (red.): Psychiatria. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
8. Pollak A. i inni: Różnice pokoleniowe w zakresie postrzegania regulacji wpływu w zespole pracowniczym. „Społeczeństwo i Edukacja”, nr 16(1), 2015, s. 181-190.
9. Rogozińska-Pawełczyk A.: Pokolenia na rynku pracy. Łódź 2014.
10. Steuden S.: Psychologia starzenia się i starości. PWN, Warszawa 2012.
11. Straś-Romanowska M.: Późna dorosłość. Wiek starzenia się, [w:] Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.): Psychologia rozwoju człowieka, t. 2. PWN, Warszawa 2004.
12. Turner J., Helms D.: Rozwój człowieka. WSiP, Warszawa 1999.

**Abstract**

Analysis of the results can also be noted that in both the gainful employment and unemployed important factor in determining the level of well-being is taking versus not making activity at its discretion. This factor significantly affect the welfare component, such as: the ability to pursue life purpose, a sense of autonomy and personal development, at the same time gives you the opportunity to explain the process of successful adaptation to old age, according to the theory of activity on or off.

Achieving a high level of well-being of people in late adulthood gives you the ability to implement development tasks envisaged for this period and influences the level of satisfaction with life, which is about the sustainable development of the individual. The most frequently mentioned objective of sustainable development is the growth of social welfare and the individual and harmonious arrangement of the relationship between man and the environment and meeting the basic needs necessary for proper physical and mental development of man, that is, to achieve sustainable quality of life. Therefore, environmental adaptability, as it related to the professional activity, to the needs of the elderly, taking into account not only their deficits, but most of all the resources may constitute the basis for achieving this goal is the development, which ensures meeting the needs of present generations without crossing out the possibility of meet the needs of the next generations.