

MARIA PASIK

Zakład Psychologii Osobowości i Różnic Indywidualnych
Instytut Psychologii UŁ

POCZUCIE KOHERENCJI A ZADOWOLENIE Z ŻYCIA U KOBIET I MĘŻCZYŹN NA EMERYTURZE

WPROWADZENIE

W ostatnich latach wzrosła liczba badań nad poczuciem subiektywnego dobrostanu, określanego również jako zadowolenie z życia. Mimo różnic występujących w zakresie rozważań teoretycznych, w badaniach dominuje ujęcie zadowolenia z życia jako nastawienia wobec własnego życia, które obejmuje dwa aspekty: poznawczy (*cognitive aspect – contentment level*) i afektywny (*affective aspect – hedonic level*) (por. Zalewska, 2003). Zadowolenie poznawcze (określane w literaturze polskiej również jako satysfakcja z życia) rozumiane jest jako stopień, w jakim jednostka ocenia poziom zaspokojenia swoich aspiracji, czyli do jakiego stopnia osiągnęła w życiu to, czego chce. Poziom afektywny rozumiany jest jako stopień, w jakim doświadczenia afektywne jednostki są przyjemne, czyli jak dobrze się zazwyczaj czuje (Veenhoven, 1991).

Wyniki badań nad związkiem emocjonalnego aspektu zadowolenia z życia (samopoczuciem, poczuciem szczęścia) z aspektem poznawczym (satysfakcją z życia) są niespójne. Dane uzyskiwane w różnych badaniach wskazują, że aspekt emocjonalny i poznawczy oceny własnego życia, choć czasem pozostają w spójności, są odrębnymi jakościowo komponentami zadowolenia z życia. Związki między nimi wahają się od silnych do słabych (Brandstätter, 1991). Ponadto każdy z aspektów może być uwarunkowany odmiennymi czynnikami, a poszczególne czynniki mogą w odmienny sposób wpływać na każdy z wyróżnionych aspektów (Headley, Wearing, 1991; Klonowicz, 2001). Przyjęcie tych założeń wymaga odrębnego szacowania emocjonalnego i poznawczego aspektu zadowolenia z życia oraz badania uwarunkowań każdego z nich osobno.

Podstawowym problemem pojawiającym się w badaniach nad zadowoleniem z życia jest poszukiwanie czynników mających wpływ na jego poziom (por. Klonowicz, 2002; Zalewska, 2003). Jednym z zasobów jednostki mogących mieć związek z zadowoleniem z życia jest poczucie koherencji. Definiowane jest ono jako dyspozycja lub orientacja życiowa człowieka, wyznaczająca jego miejsce na kontinuum zdrowie – choroba (Antonovsky, 1995). Według autora koncepcji, składa się ono z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności oraz poczucia sensowności. Poczucie zrozumiałości jest właściwością o charakterze poznawczo-instrumentalnym i odnosi się do stopnia, w jakim jednostka odbiera świat jako sensowny, spójny, uporządkowany i jasny. Poczucie zaradności rozumiane jest jako poczucie kompetencji do radzenia sobie z otoczeniem. Dzięki niemu jednostka nie czuje się bezradna, ma poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami i nieoczekiwanymi zdarzeniami w codziennym życiu. Poczucie sensowności stanowi komponent emocjonalno-motywacyjny. Osoby o wysokim poczuciu sensowności mają głębokie poczucie wartości, wolę życia oraz przekonanie, że warto kreować własne życie. Ponadto poszukują sensu oraz podejmują wyzwania i wysiłki, by radzić sobie z codziennymi trudnościami (Sęk, 2001; Sęk, Ściągła, 2000).

Wiele opublikowanych w ciągu ostatnich lat wyników badań wskazuje na istotny pozytywny związek poczucia koherencji ze zdrowiem – zarówno fizycznym, jak i psychicznym (por. Mroziak, 2001). Poczucie koherencji traktowane jest również jako składowa zasobów pomocnych w radzeniu sobie z wszelkiego rodzaju stresorami. Ponieważ niska skuteczność radzenia sobie ze stresem może w znacznym stopniu obniżać zadowolenie z życia, można przypuszczać, że poczucie koherencji, ułatwiając skuteczne radzenie sobie ze stresem i wpływając na zdrowie człowieka, przyczynia się do poprawy jakości życia.

Wśród sytuacji trudnych w życiu człowieka, mogących naruszać poczucie dobrostanu, wymienia się przejście na emeryturę, z którą często wiąże się zaprzestanie aktywności zawodowej. Dla wielu ludzi jest to sytuacja stresowa, związana z utratą dotychczasowego statusu zawodowego i materialnego, a także z utratą poczucia znaczenia, prestiżu oraz – czasami – z pojawieniem się poczucia bezużyteczności. Jak podkreśla K. Wiśniewska-Roszkowska (1989), dla wielu osób zmiana ta stanowi dramatyczne przeżycie, zmusza do zmiany trybu życia, zagospodarowania czasu wolnego, zmienia liczbę i jakość kontaktów interpersonalnych. Wraz z przejściem na emeryturę i zakończeniem pracy zawodowej rozpoczyna się kolejny (traktowany przez niektórych jako ostatni) etap życia. Występowanie w tym okresie kryzysu emerytalnego wynika też z przejścia od ściśle określonej roli jednostki ekonomicznie produktywnej (rola zawodowa, pracownik) do niejednokrotnie dwuznacznej i mało sprecyzowanej roli osoby ekonomicznie nieproduktywnej (emeryt). Ponieważ te

dwie role różnią się w dużym stopniu, okresowi temu towarzyszą często negatywne przeżycia (Turner, Helms, 1999).

Równolegle podkreśla się (por. Susułowska, 1989), że przejście na emeryturę i zaprzestanie pracy zawodowej może powodować rozwój nowych zainteresowań oraz wiązać się z wyznaczaniem sobie nowych celów bądź umożliwiać realizację wcześniejszych pasji. M. W. Langlois i K. M. Cramer (2005) zauważają jednak, że bez względu na to, czy przejście na emeryturę jest pozytywną czy negatywną zmianą w życiu człowieka starszego, zawsze jest to sytuacja trudna, wymagająca przystosowania do nowych warunków. Jest to zatem sytuacja, w której wzrasta znaczenie indywidualnych zasobów jednostki. Prowadzone w licznych krajach badania poszukują odpowiedzi na pytanie, czy sytuacja zaprzestania aktywności zawodowej wywiera korzystny czy niekorzystny wpływ na poczucie dobrostanu. Ponadto badacze poświęcają wiele uwagi czynnikom podmiotowym i sytuacyjnym mogącym mieć wpływ na jakość życia w wieku emerytalnym (por. Pasik 2005, 2006).

Wcześniejsze badania nad wpływem przejścia na emeryturę na zadowolenie z życia skupiały się głównie na doświadczeniach mężczyzn. Wzrastający procent kobiet aktywnych zawodowo, a w związku z tym też przechodzących na emeryturę doprowadził do zwiększenia liczby badań porównujących proces przystosowania do emerytury kobiet i mężczyzn (por. Calasanti, 1996). Wyniki tych badań wskazują, że proces przechodzenia na emeryturę może różnić się w zależności od płci, brak jest jednak zgodności, co do roli, jaką w tej sytuacji odgrywa (por. Pasik, 2006). Ponadto wielu autorów (np. Quick, Moen, 1998) podkreśla, że w zależności od płci różne czynniki mogą wywierać inny wpływ na poczucie dobrostanu w okresie emerytalnym.

CEL BADAŃ

Celem podjętych badań było sprawdzenie:

- czy kobiety na emeryturze różnią się od mężczyzn na emeryturze pod względem zadowolenia z życia;
- czy kobiety na emeryturze różnią się od mężczyzn na emeryturze w zakresie poczucia koherencji i jego składników;
- czy i w jakim stopniu poziom zadowolenia z życia kobiet i mężczyzn na emeryturze jest związany z ogólnym poczuciem koherencji oraz jego składnikami.

MATERIAŁ I METODA

Prezentowane wyniki są częścią szerszych badań, zmierzających do określenia predyktorów zadowolenia z życia w wieku emerytalnym. W badaniach uczestniczyło 120 emerytów z województwa łódzkiego, którzy zaprzestali aktywności zawodowej, w wieku 55–70 lat (średnia wieku 62,87 lat), w równej liczbie kobiet i mężczyzn.

W badaniach zastosowano następujące techniki badawcze:

– Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29 A. Antonovsky'ego w polskiej adaptacji (Antonovsky, 1995) – skala służy do pomiaru nasilenia ogólnego poczucia koherencji oraz jego wymiarów: poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności. Składa się z 29 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na 7-punktowej skali szacunkowej (typu dyferencjału semantycznego) z opisanymi krańcami;

– Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) E. Dienera i wsp. (1985) w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) – służy ona do badania poznawczego aspektu zadowolenia z życia. Składa się z 5 twierdzeń, a badany ocenia, w jakim stopniu każde z nich odnosi się do jego dotychczasowego życia na skali od 1 („zupełnie się nie zgadzam”) do 7 („całkowicie się zgadzam”);

– Skalę Emocje B. Wojciszke i wsp. (1998 za: Skrzypińska, 2002) – mierzy ona emocjonalny aspekt zadowolenia z życia. Składa się z listy 24 emocji, a osoba badana ocenia częstość doświadczania określonej emocji w określonym czasie (w prezentowanych badaniach przyjęto okres ostatniego pół roku) na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „nigdy”, a 7 – „zawsze”. Poszczególne emocje zostały pogrupowane w 6 kategorii (po cztery pozycje) na podstawie analizy czynnikowej: radość, miłość, strach, gniew, smutek, wstyd. Ponadto wyznacza się poziom emocji pozytywnych (radość, miłość) oraz emocji negatywnych (strach, gniew, smutek, wstyd).

WYNIKI BADAŃ

W pierwszym etapie analizy uzyskanych wyników badań porównano średnie wartości zadowolenia z życia oraz poczucia koherencji w grupie kobiet i mężczyzn (tab. 1).

Uzyskane wyniki wskazują na różnice między badanymi grupami zarówno w poziomie zadowolenia z życia, jak i poczucia koherencji. Kobiety w porównaniu z mężczyznami deklarują wyższy poziom emocji negatywnych, w szczególności strachu, smutku i wstydu, a także wykazują niższe poczucie koherencji, głównie w zakresie poczucia zrozumiałości i sensowności. Nie wystąpiły natomiast różnice w zakresie satysfakcji z życia, doświadczania emocji pozytywnych oraz gniewu, a także poczucia zaradności.

Tabela 1

Średnie wartości i odchylenia standardowe zadowolenia z życia i poczucia koherencji w grupie kobiet i mężczyzn i poziomy istotności różnic między grupami (test *t*-Studenta)

	Kobiety		Mężczyźni		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Satysfakcja z życia	19,30	6,15	20,90	5,76	ni
Radość	18,12	4,08	19,15	3,52	ni
Miłość	19,90	3,71	19,83	4,38	ni
Strach	15,52	4,76	12,15	3,98	$p < 0,001$
Gniew	13,93	4,44	13,60	5,10	ni
Smutek	13,12	5,75	9,05	3,56	$p < 0,001$
Wstyd	11,97	3,98	10,23	4,08	$p < 0,01$
Emocje pozytywne	19,01	3,57	19,49	3,32	ni
Emocje negatywne	13,63	4,17	11,26	3,50	$p < 0,002$
Poczucie zrozumiałości	45,08	8,32	51,68	8,76	$p < 0,001$
Poczucie zaradności	46,70	8,95	49,57	7,92	ni
Poczucie sensowności	39,55	7,84	42,62	7,01	$p < 0,03$
Poczucie koherencji	131,33	20,38	143,87	21,23	$p < 0,002$

Następnie obliczono współczynniki korelacji między zadowoleniem z życia (satysfakcją z życia oraz wskaźnikiem doświadczania emocji pozytywnych i negatywnych) a poczuciem koherencji i jego składowymi dla grupy kobiet i grupy mężczyzn (tab. 2).

Tabela 2

Współczynniki korelacji *r*-Pearsona między zadowoleniem z życia a poczuciem koherencji

Poczucie	Satysfakcja z życia	Emocje pozytywne	Emocje negatywne
Kobiety			
Zrozumiałości	0,416***	0,388**	-0,590***
Zaradności	0,423***	0,407***	-0,635***
Sensowności	0,284*	0,439***	-0,551***
Koherencji	0,465***	0,506***	-0,732***
Mężczyźni			
Zrozumiałości	0,215	0,355**	-0,272*
Zaradności	0,464***	0,522***	-0,453***
Sensowności	0,210	0,423***	-0,338**
Koherencji	0,331**	0,481***	-0,393**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Uzyskane współczynniki korelacji wskazują na istotny związek poczucia koherencji z zadowoleniem z życia u emerytów obu płci, przy czym prawidłowość ta dotyczy w większym stopniu kobiet (uzyskano wyższe współczynniki związku w zakresie satysfakcji z życia oraz emocji negatywnych). W grupie kobiet najsilniejszy ujemny związek poczucia koherencji i jego składowych z zadowoleniem z życia występuje z poziomem emocji negatywnych. W grupie mężczyzn korelacja między zmiennymi jest również wysoka, jednak istotnie niższa niż w grupie kobiet. Różnice dotyczą związku ogólnego poczucia koherencji (istotność różnicy między współczynnikami korelacji $p = 0,007$), a także poczucia zrozumiałości (istotność różnic między współczynnikami korelacji $p = 0,034$).

Związek poczucia koherencji i jego składowych z doświadczaniem emocji pozytywnych jest również bardzo wysoki w obu badanych grupach. Im wyższy poziom poczucia koherencji, tym wyższy poziom emocji pozytywnych.

Najsłabszy związek w obu grupach występuje między poczuciem koherencji a satysfakcją z życia. Wśród kobiet związek między ogólnym wskaźnikiem poczucia koherencji oraz poczuciem zrozumiałości i poczuciem zaradności a satysfakcją z życia jest bardzo istotny. W przypadku poczucia sensowności współczynnik korelacji jest najmniej istotny. W grupie mężczyzn związek między ogólnym poczuciem koherencji a satysfakcją z życia jest również silny. Wysoka korelacja występuje jednak tylko w przypadku jednego ze składników poczucia koherencji – poczucia zaradności, nie występuje natomiast istotna korelacja między poczuciem zrozumiałości i poczuciem sensowności a satysfakcją z życia.

Kolejnym krokiem w poszukiwaniu powiązań poczucia koherencji i jego składników z poziomem zadowolenia z życia było wyodrębnienie wśród kobiet i wśród mężczyzn grup o wysokim, przeciętnym i niskim poziomie każdego z aspektów zadowolenia z życia. W kolejnych tabelach (3 i 4) przedstawiono porównanie średnich wyników analizowanych zmiennych psychologicznych w poszczególnych grupach.

W grupie kobiet statystycznie istotne różnice zanotowano prawie we wszystkich skalach, co wskazuje na duże zróżnicowanie w poczuciu koherencji i jego składników w zależności od poziomu zadowolenia z życia. Największe różnice wystąpiły w zakresie emocji negatywnych. Osoby o wysokim wskaźniku emocji negatywnych w porównaniu z osobami o wskaźnikach przeciętnych i niskich charakteryzują się dużo niższym poczuciem koherencji, w szczególności poczuciem sensowności oraz zaradności. W przypadku poczucia zrozumiałości istotna różnica występuje między osobami o niskim wskaźniku emocji negatywnych a pozostałymi grupami.

Duże zróżnicowanie wystąpiło także między grupami wyodrębnionymi ze względu na poziom emocji pozytywnych. Kobiety o niskim wskaźniku emocji pozytywnych charakteryzują się istotnie niższym ogólnym poczuciem

koherencji, a także poczuciem sensowności od pozostałych osób. Natomiast w przypadku poczucia zaradności i sensowności różnice wystąpiły tylko między osobami o niskim i wysokim wskaźniku emocji pozytywnych.

Tabela 3

Średnie wartości poczucia koherencji i jego składników u kobiet o niskim, przeciętnym i wysokim poziomie zadowolenia z życia

Poczucie	Poziom satysfakcji z życia						F
	niski		przeciętny		wysoki		
	M	SD	M	SD	M	SD	
Zrozumiałości	42,10	7,656	44,55	7,015	49,06	9,283	F = 3,696* 1 < 3
Zaradności	43,40	9,144	46,23	8,378	50,94	8,084	F = 3,735* 1 < 3
Sensowności	37,75	7,738	39,41	7,268	41,72	8,505	ni
Koherencji	123,25	18,965	130,18	18,733	141,72	20,309	F = 4,405* 1 < 3
	Emocje pozytywne						
Zrozumiałości	41,70	6,937	44,67	9,994	48,50	6,830	F = 3,879* 1 < 3
Zaradności	41,95	7,112	47,67	9,505	50,23	8,400	F = 5,313** 1 < 3
Sensowności	34,60	6,476	41,17	7,517	42,73	7,271	F = 7,545*** 1 < 2, 3
Koherencji	118,25	16,270	133,50	20,098	141,45	18,042	F = 8,766*** 1 < 2, 3
	Emocje negatywne						
Zrozumiałości	50,95	6,194	44,35	8,412	39,95	6,411	F = 12,242*** 1 > 2, 3
Zaradności	52,00	8,879	48,90	5,748	39,20	6,534	F = 17,308*** 1, 2 > 3
Sensowności	42,10	7,532	44,00	4,634	32,55	5,781	F = 20,240*** 1, 2 > 3
Koherencji	145,05	18,022	137,25	12,345	111,70	13,087	F = 28,157*** 1, 2 > 3

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Najsłabsze zróżnicowanie w poziomie poczucia koherencji występuje w przypadku poznawczego zadowolenia z życia. Kobiety o niskiej satysfakcji z życia różnią się od kobiet o wysokiej satysfakcji poziomem ogólnego poczucia koherencji, a także poczucia zrozumiałości i zaradności. Nie ma natomiast istotnych różnic w zakresie poczucia sensowności.

Tabela 4

Średnie wartości poczucia koherencji i jego składników u mężczyzn o niskim, przeciętnym i wysokim poziomie zadowolenia z życia

Poczucie	Poziom satysfakcji z życia						F
	niski		przeciętny		wysoki		
	M	SD	M	SD	M	SD	
Zrozumiałości	48,59	7,194	51,38	7,620	54,84	10,558	ni
Zaradności	43,82	6,550	50,71	7,012	53,26	7,585	F = 8,507*** 1 < 2, 3
Sensowności	40,47	8,117	42,67	6,565	44,47	6,284	ni
Koherencji	132,88	18,641	144,75	19,231	152,58	22,371	F = 4,338* 1 < 3
	Emocje pozytywne						
Zrozumiałości	47,82	7,963	52,25	8,877	54,42	8,481	ni
Zaradności	43,88	6,927	51,21	7,223	52,58	7,267	F = 7,680*** 1 < 2, 3
Sensowności	38,88	7,167	43,67	5,715	44,63	7,403	F = 3,793* 1 < 3
Koherencji	130,59	17,324	147,13	20,148	151,63	21,148	F = 5,649** 1 < 2, 3
	Emocje negatywne						
Zrozumiałości	53,53	10,895	51,90	8,233	49,81	6,933	ni
Zaradności	52,68	7,896	50,45	6,878	45,90	7,752	F = 4,261* 1 > 3
Sensowności	45,16	5,669	40,90	6,950	41,95	7,788	ni
Koherencji	151,37	21,930	143,25	20,414	137,67	20,160	ni

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

W grupie mężczyzn zanotowano statystycznie istotne różnice tylko w części skal, co wskazuje na mniejsze niż w grupie kobiet zróżnicowanie w poczuciu koherencji i jego składników w zależności od poziomu zadowolenia z życia. Największe różnice wystąpiły w przypadku emocji pozytywnych. Mężczyźni o wysokim i przeciętnym wskaźniku emocji pozytywnych charakteryzują się istotnie wyższym poziomem ogólnego poczucia koherencji oraz poczucia zaradności niż osoby o niskim wskaźniku tych emocji. Wykazano także różnicę między osobami o wysokim i niskim wskaźniku emocji pozytywnych w zakresie poczucia sensowności. Nie odnotowano natomiast zróżnicowania w poziomie poczucia zrozumiałości.

W przypadku grup wyodrębnionych ze względu na poziom poznawczego zadowolenia z życia zróżnicowanie wystąpiło jedynie w przypadku ogólnego poczucia koherencji oraz poczucia zaradności. Mężczyźni o niskim poziomie satysfakcji z życia charakteryzują się niższym poziomem poczucia zaradności niż osoby o przeciętnym i wysokim poziomie satysfakcji z życia oraz niższym ogólnym poczuciem koherencji niż osoby o wysokim poziomie satysfakcji.

Natomiast między grupami wyróżnionymi ze względu na poziom emocji negatywnych ujawniły się tylko różnice między osobami o wysokim i niskim wskaźniku tych emocji w zakresie poczucia zaradności. Ponadto te różnice, choć istotne, nie są duże.

Ciekawe wyniki ujawniła analiza regresji wielokrotnej krokowej, w której poszczególne składniki poczucia koherencji traktowane były jako zmienne wyjaśniające (tab. 5 i 6).

Tabela 5

Wyznaczniki zadowolenia z życia w grupie kobiet –
wyniki analizy regresji

Poczucie	R^2	β	t	p
Satysfakcja z życia				
Zaradności	0,179	0,423	3,560	0,001
Zrozumiałości	0,236	0,273	2,049	0,045
Emocje pozytywne				
Sensowności	0,193	0,439	3,718	0,000
Zrozumiałości	0,268	0,287	2,429	0,018
Emocje negatywne				
Zaradności	0,403	-0,635	-6,259	0,000
Zrozumiałości	0,504	-0,365	-3,398	0,001
Sensowności	0,541	-0,262	-2,143	0,036

W grupie kobiet wszystkie trzy komponenty odgrywają istotną rolę w przewidywaniu zadowolenia z życia. W predykcji satysfakcji z życia największy udział mają poczucie zaradności oraz poczucie zrozumiałości, które wyjaśniają 23% wariacji wyników. Wyznacznikami emocji pozytywnych okazały się poczucie sensowności oraz poczucie zrozumiałości, odpowiadające za 27% zmienności wyników. Natomiast w przypadku emocji negatywnych wykazano istotną rolę wszystkich trzech składników poczucia koherencji ($R^2 = 0,54$), z których poczucie zaradności wyjaśnia aż 40% wariacji wyników.

Tabela 6

Wyznaczniki zadowolenia z życia w grupie mężczyzn –
wyniki analizy regresji

Poczucie	R^2	β	t	p
Satysfakcja z życia				
Zaradności	0,215	0,464	3,986	0,000
Emocje pozytywne				
Zaradności	0,272	0,522	4,659	0,000
Emocje negatywne				
Zaradności	0,205	-0,453	-3,866	0,000

W grupie mężczyzn rolę predyktora zadowolenia z życia pełni jedynie poczucie zaradności. W przypadku satysfakcji z życia odpowiada ono za 22% zmienności wyników, w przypadku emocji pozytywnych – za 27%, a emocji negatywnych – za 21%. Natomiast poczucie sensowności oraz poczucie zrozumiałości nie odgrywają istotnej roli w wyznaczaniu poziomu żadnego z aspektów zadowolenia z życia.

PODSUMOWANIE WYNIKÓW I DYSKUSJA

Uzyskane wyniki wskazują, że w badanej grupie emerytów kobiety w porównaniu z mężczyznami deklarują wyższy poziom emocji negatywnych, w szczególności strachu, smutku i wstydu. Nie wystąpiły natomiast istotne statystycznie różnice w zakresie satysfakcji z życia, doświadczania emocji pozytywnych oraz gniewu. Nad różnicami w poczuciu dobrostanu między kobietami i mężczyznami prowadzono wiele badań, jednak różnice w pomiarach i niezgodności w wynikach utrudniają wysnuć jednoznacznych wniosków (por. Czapiński, 1994). W metaanalizie uwzględniającej wyniki z 300 badań nad osobami starszymi M. Pinqart i S. Sørensen (2001) wykazali, że choć istnieją statystycznie istotne różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie satysfakcji z życia i poczucia szczęścia, płeć odpowiada za mniej niż 1% wariacji wyników w zakresie poczucia dobrostanu. Autorzy przypuszczają, że uzyskiwane różnice związane z płcią mogą wynikać z faktu mniej korzystnej sytuacji kobiet na emeryturze w porównaniu z mężczyznami oraz z tego, że kobiety są bardziej skłonne otwarcie się przyznawać do nieakceptowanych społecznie uczuć niż mężczyźni.

W badanej grupie wystąpiły także różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie ogólnego poczucia koherencji, a także dwóch jego składników: poczucia zrozumiałości i poczucia sensowności. Uzyskane wyniki sugerują, że starsze kobiety w mniejszym stopniu niż mężczyźni postrzegają świat jako przewidywalny i wytłumaczalny, a napotykane wyzwania rzadziej traktują jako warte wysiłku i zaangażowania. Może to wskazywać na większą w grupie kobiet liczbę doświadczeń związanych z własnymi ograniczeniami. Prawdopodobnie też starsze kobiety w większym stopniu niż mężczyźni zastanawiają się nad nieuchronnym zbliżaniem się kresu życia. Pojawia się jednak pytanie, czy ujawnione różnice w zakresie poczucia koherencji dotyczą tylko tej grupy wiekowej, czy też są ogólną prawidłowością związaną z płcią.

Przeprowadzona analiza wyników badań pozwala na stwierdzenie istnienia zależności pomiędzy poczuciem koherencji a zadowoleniem z życia zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn na emeryturze. Rezultaty te są zgodne z wynikami wcześniejszych badań nad związkiem poczucia koherencji z zadowoleniem z życia (Golińska, 2003; Zając, 2002). Im wyższy poziom poczucia koherencji i jego składników, tym wyższy poziom satysfakcji z życia, emocji pozytywnych i tym niższy poziom emocji negatywnych. Przeprowadzone badania wskazują natomiast, że prawidłowość ta dotyczy w większym stopniu kobiet.

W grupie kobiet każdy ze składników poczucia koherencji wiąże się w istotnym stopniu z poziomem zadowolenia z życia. Wskazują na to wysokie współczynniki korelacji, wysokie wskaźniki zróżnicowania poczucia koherencji w zależności od poziomu zadowolenia z życia, a także wyniki analizy regresji. Rola poszczególnych składników jest jednak różna dla poszczególnych aspektów zadowolenia z życia (satysfakcji z życia, poziomu emocji pozytywnych, poziomu emocji negatywnych). Na uwagę zasługuje rola poczucia zaradności dla poziomu emocji negatywnych, które odpowiedzialne jest za 40% zmienności wyników.

W grupie mężczyzn analiza korelacyjna wskazuje na najsilniejszy związek każdego z aspektów zadowolenia z życia z poczuciem zaradności. Również największe różnice między mężczyznami wyróżnionymi ze względu na poziom zarówno poznawczego, jak i emocjonalnego zadowolenia z życia odnotowano w poziomie poczucia zaradności. Rolę tego komponentu w wyznaczaniu zadowolenia z życia u tej płci potwierdzają także wyniki analizy regresji. Wydaje się, że świadomość własnej zaradności w różnych sytuacjach, ocena własnych możliwości i szans poradzenia sobie z wymaganiami stawianymi przez środowisko odgrywa szczególną rolę u mężczyzn w sytuacji doświadczania ograniczeń lub utraty pewnych zasobów, charakterystycznej dla przejścia na emeryturę i zaprzestania aktywności zawodowej. Zaskakujący jest natomiast brak wpływu poczucia sensowności oraz poczucia zrozumiałości na którykolwiek z aspektów zadowolenia z życia.

Uzyskane rezultaty pozwalają przypuszczać, że w grupie osób, które przeszły na emeryturę i zaprzestały aktywności zawodowej dla poczucia dobrostanu kobiet ważne są wszystkie składowe poczucia koherencji, natomiast dla mężczyzn najbardziej istotną rolę odgrywa poczucie zaradności. Wskazuje to na potrzebę uwzględniania specyfiki płci jako predykatora innych możliwości i potrzeb w zakresie uzyskania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky A. (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Fundacja IPN, Warszawa
- Brandstätter H. (1991), *Emotions in everyday life situations. Time sampling of subjective experience*, [w:] F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*, Pergamon Press, Oxford, 173–192
- Calasanti T. M. (1996), *Gender and Life Satisfaction in Retirement: An Assessment of the Male Model*, „Journal of Gerontology: Social Sciences”, **51B**, 1, S18–29
- Czapiński J. (1994), *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa
- Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. (1985), *The Satisfaction with Life Scale*, „Journal of Personality Assessment”, **49**, 1, 71–75
- Golińska L. (2003), *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach*, „Nowiny Psychologiczne”, **4**, 33–46
- Headley B., Wearing A. (1991), *Subjective well-being: a stocks and flows framework*, [w:] F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*, Pergamon Press, Oxford, 49–76
- Juczyński Z. (2001), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa
- Klonowicz T. (2001), *Discontented people: reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being*, „European Journal of Personality”, **15**, 29–47
- Klonowicz T. (2002), *Ucieczka do przeszłości: bezrobocie i satysfakcja z życia*, „Psychologia Jakości Życia”, **1**, 1, 53–77
- Langlois M. W., Cramer K. M. (2005), *The Relationship between Household Composition and Retirement Stress*, „Guidance & Counseling”, **20**, 2, 89–98
- Mroziak B. (2001), *Poczucie koherencji (SOC) osób uzależnionych od alkoholu – zmiany po psychoterapii*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – Stres – Zasoby*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, 65–176
- Pasik M. (2005), *Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, Folia Psychologica, **8**, 65–79
- Pasik M. (2006), *Sytuacyjne i podmiotowe uwarunkowania przystosowania do emerytury*, [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 301–312
- Pinquart M., Sörensen S. (2001), *Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: a meta-analysis*, „Journal of Gerontology: Psychological Science”, **56B**, 4, P195–213
- Quick H. E., Moen P. (1998), *Gender, employment, and retirement quality: a life course approach to the differential experiences of men and women*, „Journal of Occupational Health Psychology”, **3**, 1, 44–64

- Sę k H. (2001), *Salutogeneza i funkcjonowanie właściwości poczucia koherencji*, [w:] H. Sę k, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – Stres – Zasoby*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, 13–32
- Sę k H., Ś cig a ł a I. (2000), *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 133–150
- Skrzypińska K. (2002), *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków
- Susułowska M. (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa
- Turner S. J., Helms D. B. (1999), *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa
- Veenhoven R. (1991), *Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots*, [w:] F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*, Pergamon Press, Oxford, 7–26
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, PAX, Warszawa
- Zajac L. (2002), *Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty*, [w:] K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz, 53–112
- Zalewska A. (2003), *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, Warszawa