Celina Timoszyk-Tomczak Beata Bugajska

Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości



PRZYSZŁOŚCIOWA PERSPEKTYWA CZASOWA W STAROŚCI

UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI
ROZPRAWY I STUDIA T. (CMIII) 829

CELINA TIMOSZYK-TOMCZAK
BEATA BUGAJSKA

PRZYSZŁOŚCIOWA PERSPEKTYWA CZASOWA W STAROŚCI

SZCZECIN 2012

Rada Wydawnicza
Urszula Chęcińska, Inga Iwasiów, Danuta Kopycińska
Piotr Niedzielski, Ewa Szuszkiewicz, Dariusz Wysocki
Edward Włodarczyk – przewodniczący Rady Wydawniczej
Aleksander Panasiuk – przewodniczący Senackiej Komisji ds. Wydawnictw
Edyta Łongiewska-Wijas – redaktor naczelna Wydawnictwa Naukowego

Recenzent
prof. dr hab. Hanna Liberska

Korektor
Wojciech Chocianowicz

Projekt okładki
Bartosz Taczek

Skład i łamanie
lega | wydawnictwo.lega@gmail.com

Celina Timoszyk-Tomczak ORCID 0000-0002-8314-0476
Beata Bugajska ORCID 0000-0003-2440-6913

Praca naukowa finansowana ze środków na naukę w latach 2007–2010 jako projekt badawczy



Wersja elektroniczna publikacji dostępna na licencji CC BY-SA 4.0

© Copyright Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2012

DOI 10.18276/978-83-7972-835-0
ISBN 978-83-7972-835-0 (online)
ISBN 978-83-7241-876-0 (print)
ISSN 0860-2751

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego
Wydanie I. Ark. wyd. 15,5. Ark. druk. 18. Format B5

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

1. WYMIAR PRZYSZŁOŚCIOWY W ŻYCIU CZŁOWIEKA 13

1.1. Perspektywy temporalne w kontekście wybranych koncepcji 13

1.1.1. Perspektywa czasu w ujęciu J. Nuttina 14

1.1.2. Przyszłościowa perspektywa czasowa według W. Lensa 19

1.1.3. Przyszłościowa perspektywa czasowa w ujęciu Z. Zaleskiego 23

1.1.4. Przyszłościowa perspektywa czasowa – treść oraz aspekt formalny 25

1.1.5. Perspektywa postrzegania czasu P. Zimbardo i J. Boyda 32

1.2. Orientacja temporalna w wybranych koncepcjach 36

1.2.1. Orientacja temporalna w ujęciu J.E. Nurmiego 36

1.2.2. Orientacja temporalna w interpretacji J. Trempały i L.E. Malmberga 39

1.2.3. Orientacja temporalna w rozumieniu C. Nosala i B. Bajcar 41

1.3. Uwarunkowania rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej w starości 43

1.3.1. Kontekst wewnętrzny 46

1.3.2. Kontekst zewnętrzny 53

Podsumowanie 59

2. CZŁOWIEK STARY WOBEC PRZYSZŁOŚCI 62

2.1. Przyszłość (w) starości w wybranych teoriach starzenia się 63

2.1.1. Ewolucja poglądów na starzenie się i starość w teoriach społecznych 64

2.1.2. Pomyślne starzenie się w wybranych teoriach 92

2.2. Czas w życiu ludzi starych 105

2.2.1. Doświadczanie czasu w starości 107

2.2.2. Człowiek stary wobec czasu społecznego 119

2.3. Przyszłościowa perspektywa czasowa osób starych w świetle dotychczasowych badań ... 123
2.3.1. Wymiar temporalny przyszłościowej perspektywy czasowej ... 124
2.3.2. Treść przyszłościowej perspektywy czasowej ... 128
Podsumowanie ... 130

3. METODOLOGIA BADAŃ ... 133
3.1. Problemy badawcze i hipotezy ... 133
3.2. Narzędzia badawcze ... 143
3.3. Dobór osób do badań. Organizacja badań ... 150
3.4. Schemat statystycznej analizy danych ... 152

4. WYNIK BADAŃ ... 153
4.1. Przyszłościowa perspektywa czasowa w okresie starości ... 153
Dyskusja ... 171
4.2. Przyszłościowa perspektywa czasowa a sytuacja socjodemograficzna ... 188
Dyskusja ... 201
4.3. Formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej a wybrane aspekty życia wewnętrznego ... 210
Dyskusja ... 222
4.4. Treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej a wybrane aspekty życia wewnętrznego ... 229
Dyskusja ... 235

ZAKOŃCZENIE ... 245
BIBLIOGRAFIA ... 253
SUMMARY ... 287

WSTĘP

Ważnym wymiarem ludzkiego życia jest wymiar temporalny. Wraz z upływem czasu proces starzenia się człowieka staje się coraz bardziej widoczny. Zachodzące regresywne zmiany w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej niwelowane są w części przez powstające nowe mechanizmy przystosowawcze i zachowane zdolności kompensacyjne. W pewnym momencie dochodzi do tak dużego naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej, że nie można temu przeciwdziałać. Przychodzi starość. W przeszłości, w kulturach tradycyjnych, nierzadko czekano wręcz z utęsknieniem na ten okres życia. Wiązał się on bowiem z rytuałem wejścia do grupy znaczącej. Współcześnie, na odwrót, większość osób chciałaby odroczyć ten moment. Paradoksalnie, wydłużająca się długość życia doprowadza do wydłużenia wyłącznie okresu starości, którego rozpoczęcie umownie przyjęto łączyć z przejściem na emeryturę. Ludzie chcą żyć dłużej i doceniają wysiłki czynione w tym zakresie, ale ceną, jaką płacą za kolejne lata życia, jest coraz dłuższa starość. Współczesnego starego człowieka można przyrównać do mitycznego Titonosa (zob. Grimal 1987), którego musiał spotkać wielki zawód, kiedy się okazało, że ofiarowana mu przez bogów nieśmiertelność nie jest równoznaczna z zachowaniem wiecznej młodości. Starania naukowców o wydłużenie życia ludzkiego warto uzupełniać działaniami ukierunkowanymi na zmianę społecznego nastawienia wobec okresu starości. Współcześnie bowiem mało kto chce być stary. Starość utożsamiana jest przez wielu z chorobą, byciem niepotrzebnym, brakiem perspektyw. Niewiele zmienia tu fakt, że na emeryturze ludzie spędzają nierzadko jedną czwartą, a nawet jedną trzecią życia. Przejście na emeryturę to początek nowego okresu, który niesie ze sobą, podobnie jak wszystkie poprzednie, swoiste ograniczenia, ale i otwiera nowe możliwości. Okres ten niezaprzeczalnie kończy się śmiercią, lecz nie sposób przygotowywać się do niej przez 20, 30, czy nawet 40 lat. Współcześnie w naszym kręgu kulturowym problemem staje się nie tyle

dożycie starości czy jej zabezpieczenie, ile jej wypełnienie i zagospodarowanie czasu przyszłego, który otwiera się przed człowiekiem po przejściu na emeryturę, co można postrzegać jako kolejne wyzwanie rozwojowe. Niewątpliwie życie człowieka jest wartością i każda jego chwila dopomina się współmiernej troski. Życie człowieka posiada wartość, zarówno w młodości, jak i w starości. Przyszłość jest tak samo ważna jak przeszłość, podobnie jak to, co przeżywamy w teraźniejszości.

W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na orientację czasową, którą może cechować nastawienie ku przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Można spotkać stanowisko, zgodnie z którym dominującą perspektywą czasową w starości staje się perspektywa przeszłościowa, czy też myślenie w kategoriach spraw bieżących, bez odniesień do przeszłości i przyszłości (por. Worach-Kardas 1990, Dzięgielewska 1997a, Pastuszka 1999). Nie negując znaczenia przeszłości w życiu człowieka, należy jednak postawić pytanie: dlaczego starość przez wielu łączona jest w dużo większym stopniu z przeszłością aniżeli z przyszłością? Konsekwencją postępu cywilizacyjnego jest wydłużanie się życia ludzkiego, co przy utrzymaniu względnie stałego wieku przejścia na emeryturę prowadzi do zmiany proporcji pomiędzy przeszłością a przyszłością. Relatywnie do wydłużającej się przyszłości, rozumianej jako dłuższe życie na emeryturze, przeszłość ulegać może subiektywnemu skróceniu. Z drugiej strony, zdaniem wielu autorów, to nie przeszłość, lecz wymiar czasu przyszłego warunkuje dalszy rozwój osobowości człowieka (Obuchowski 1985, Zaleski 1989a, Popielski 1994, Oleś 2000). Odwołując się do koncepcji K. Obuchowskiego (1985), rozwój osobowości zachodzi pod wpływem realizacji zadań zorientowanych na przyszłość, niezależnie od wieku jednostki i stopnia zaawansowania jej biologicznego starzenia się. Zdaniem K. Popielskiego (1994), planowanie przyszłości jest przejawem dojrzałej osobowości i uaktywnia człowieka w wielu wymiarach jego egzystencji. Pozytywne odniesienia do przyszłości są istotne dla dobrego samopoczucia jednostki, jej zdrowia psychicznego i fizycznego, szczególnie w momentach przemian życiowych (Oleś 2000). Jednym z takich przełomowych momentów jest przejście na emeryturę i wejście w okres późnej dorosłości. Dlatego też z punktu widzenia jakości życia człowieka starego ważne jest uwzględnianie perspektywy przyszłościowej.

U podstaw prezentowanych badań znajduje się założenie, że dla człowieka starego perspektywa przyszłościowa ma znaczenie porównywalne do perspektywy przeszłościowej. Przyjmujemy, że pozytywne nastawienie do przyszłości odgrywa ważną rolę w rozwoju człowieka starego. Ustanawianie celów i podejmowanie aktywności ukierunkowanej na ich osiągnięcie dostarcza człowiekowi w każdym okresie życia poczucia zadowolenia i jest warunkiem uzyskania poczucia sensu życia. Przyszłość wyznaczana przez przyjmowane zamierzenia pozwala odpowiedzieć sobie na podstawowe pytania egzystencjalne: kim jestem?, po co żyję? Brak lub ograniczenie przyszłościowej perspektywy czasowej wymusza zachowania adaptacyjne, ograniczone do „tu i teraz".

Zwrócenie uwagi na znaczenie przyszłości w życiu ludzi starych prowadzi do pytania o możliwości i bariery kształtowania przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. Uwarunkowań jej rozwoju upatrywać można zarówno w czynnikach zewnętrznych, związanych z szeroko rozumianym kontekstem społeczno-kulturowym, jak i w czynnikach wewnętrznych, związanych z poziomem rozwoju człowieka, jego doświadczeniem i podmiotowymi właściwościami, przede wszystkim z autonomią, introspektywnością, dążeniem do wartości, samodzielnością, dążeniem do samodoskonalenia, optymizmem, satysfakcją z życiowych dokonań.

W naszej ocenie, w społeczeństwie polskim zbyt małą wagę przywiązuje się do kreowania pozytywnego modelu starzenia się człowieka. Można zaryzykować stwierdzenie, że żyjemy w świecie, w którym uważa się, że „starość nie ma przyszłości", w którym akcentuje się negatywne aspekty starości, bez dostrzegania pozytywnego aspektu starzenia się. W literaturze gerontologicznej podkreśla się znaczenie przygotowania człowieka do ostatniego okresu życia (por. Kamiński 1978, Czerniawska 1997, Semków 2001, Trafiałek 2001, Zych 2009) i zwraca się uwagę na potrzebę kształtowania pozytywnego obrazu starości (Bowling 1993, Sperry 1992). Próbując ocenić zakres podejmowanych w tym kierunku działań, można zastanowić się nad aktualnością stwierdzenia T. Tikkanena (1990), zgodnie z którym współcześnie większość osób zajmujących się edukacją nie ma jasnego przekonania, dlaczego ważne jest inwestowanie w edukację najstarszego pokolenia. Nie można, jak słusznie zauważa F. Glendenning (1992), polegać jedynie na anegdotycznych dowodach korzyści

związanych a edukacją ludzi starych. Optymalny rozwój jednostki odpowiadający wyzwaniom współczesności wymaga, zdaniem Z. Kwiecińskiego, „edukacji powszechnej, masowej, dostępnej dla wszystkich warstw i dla każdego pokolenia" (1999, s. 51–52). Edukacja, według cytowanego autora, przeżywa swój „czas marny", co w odniesieniu do edukacji najstarszego pokolenia widoczne jest miedzy innymi w utrudnionym do niej dostępie. W instytucjach edukacyjnych zbyt mało działań podejmowanych jest z myślą o rozwoju człowieka starego. Rozwijające się Uniwersytety Trzeciego Wieku nie są w stanie, często z przyczyn organizacyjnych, sprostać aspiracjom edukacyjnym najstarszego pokolenia. Na przykład w Szczecinie w zajęciach UTW uczestniczy 1000 osób, a 100 osób oczekuje na przyjęcie na liście rezerwowej. Sytuację pogarsza brak programów edukacyjnych ukierunkowanych na pracę z ludźmi starymi. Oddziaływania edukacyjne podejmowane wobec ludzi starych powinny pełnić nie tylko funkcję adaptacyjną, ale i emancypacyjną. Jest to istotne zarówno z punktu widzenia rozwoju jednostek, jak i rozwoju starzejącego się społeczeństwa polskiego. Zachowania emancypacyjne jako czynnik stymulujący rozwój jednostki pozwalają na wprowadzenie do programów zachowań nowych rozwiązań, lepiej służących własnej osobie i innym ludziom. Z punktu widzenia oddziaływań edukacyjnych dotyczących starości ważne jest nakłanianie człowieka starego do refleksji nad własnym życiem, stymulowanie go do bardziej kreatywnego projektowania przyszłości. W okresie późnej dorosłości jednostka dąży do integracji psychiki (Erikson 1998a). Integracja ta wymaga powrotu do przeszłości, w celu reinterpretacji wcześniejszych wydarzeń, przy uwzględnianiu wymogów obecnego życia oraz świadomości zbliżającej się śmierci. Uznanie przez człowieka własnej starości za naturalny etap życia zwiększa szansę na wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań dotyczących zarówno teraźniejszych, jak i przewidywanych zdarzeń. Akceptacja starości jako naturalnego okresu w rozwoju wchodzi w zakres wychowania do starości (Kamiński 1978).

Starość nie powinna być okresem niezaplanowanym. Z punktu widzenia jakości życia starego człowieka ważne jest wypracowanie takich strategii, które pomogłyby mu kształtować pozytywne nastawienie do własnej przyszłości. Z punktu widzenia rozwoju człowieka ważne jest kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej. Składają się na nią: pozytywne interpretowanie

własnej przeszłości przez starego człowieka, odczuwanie przez niego radości z życia „tu i teraz" oraz pozytywne nastawienie do przyszłości. Praca jednostki nad kształtowaniem takich cech jak introspektywność, autonomia, dążenie do wartości, samodzielność, samodoskonalenie, optymizm, sprzyja pozytywnemu przeżywaniu przez nią własnej starości.

Głównym celem poznawczym badań było rozpoznanie przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych, jej aspektu formalnego i treściowego oraz jej wybranych uwarunkowań podmiotowych. Podjęcie się realizacji projektu równocześnie przez pedagoga i psychologa pozwoliło na interdyscyplinarną interpretację uzyskanych wyników badań. Umożliwiło realizację celu praktycznego badań, wyrażającego się w opracowaniu nowych form pracy z ludźmi starymi, co przedstawione zostało w książce *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego ludzi starych* (w opracowaniu wydawniczym).

W pierwszych dwóch rozdziałach niniejszej pracy zawarte zostały założenia teoretyczne badań dotyczące przyszłościowej perspektywy czasowej, społecznych teorii starzenia się i pomyślnego starzenia w wybranych teoriach oraz problematyki czasu w życiu człowieka starego. Ponadto dokonano przeglądu badań przyszłościowej perspektywy czasowej u osób starszych. W tej części książki odwołano się do dorobku psychologii, socjologii i pedagogiki, w szczególności do gerontologii społecznej, nauki zajmującej się procesem starzenia się i starości człowieka w różnorodnych aspektach: społecznym, psychologicznym, ekonomicznym, demograficznym i in. W rozważaniach nad znaczeniem czasu w życiu człowieka nawiązano do antropologii filozoficznej. W rozdziale trzecim przedstawione zostały założenia metodologiczne badań, a w rozdziale czwartym uzyskane wyniki badań, które poddane zostały wnikliwej dyskusji.

Problematyka badań nad przyszłościową perspektywą czasową w okresie starości jest wieloaspektowa. Przyszłość w życiu ludzi starych, jak również przyszłość ludzi starych to stosunkowo zaniedbany obszar praktyki i naukowej refleksji. Większość dyskusji na ten ważny temat pomija indywidualny los człowieka, a koncentruje się na starości jako problemie społecznym, ukazując ją jako zagrożenie, obciążenie, wręcz demograficzną katastrofę.

Z perspektywy psychologicznej i pedagogicznej nieodzowne jest przesuniecie „punktu ciężkości" w myśleniu o starości z „negatywów" na „pozytywy" tego okresu rozwojowego. Mamy nadzieję, że praca ta przyczyni się

do zahamowania procesu wykluczania ludzi starych z przyszłości i pozwoli dostrzec potencjał starości.

Dziękujemy Pani Profesor Hannie Liberskiej za bardzo wnikliwą ocenę naszej pracy, cenne merytoryczne uwagi, jak również wyrażone przekonanie, że wyniki naszych badań „pozwalają spojrzeć na człowieka w ostatnim okresie życia w sposób odbiegający od negatywnego stereotypu osoby starej, jako istoty zagubionej, bez marzeń, bez planów, bez celów, który to stereotyp ciągle jest obecny w niektórych kręgach społecznych (…) dostarczają podstaw do sformułowania bardzo interesujących wniosków, które mogą zmienić niektóre utarte przekonania dotyczące funkcjonowania i możliwości rozwoju człowieka w ostatnim okresie życia".

Celina Timoszyk-Tomczak
Beata Bugajska

1. WYMIAR PRZYSZŁOŚCIOWY W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Ludzka egzystencja ma charakter wielowymiarowy. Dlatego badania naukowe prowadzone przez psychologów i pedagogów obejmują różnorodne wymiary i konteksty życia człowieka. Jednak, tak jak w każdej dziedzinie badań, niektóre obszary analizowane są częściej, inne rzadziej. Wynika to z nierównomiernego tempa rozwoju różnych dziedzin nauki, preferencji badaczy, aktualnych tendencji, odkryć, modnych odniesień itp. W efekcie niektóre aspekty ludzkiego funkcjonowania poznane są głębiej i wyjaśnione są precyzyjniej, a inne – mniej, i długo czekają na zainteresowanie naukowców. Wydaje się, że jest tak również z perspektywą czasową, a szczególnie z jej przyszłościowym rozszerzeniem, i to szczególnie w odniesieniu do ludzi starych. Można przypuszczać, że niedobór badań i analiz w tym zakresie jest wynikiem kilku kwestii. Tego, że zmienna czasu trudna jest do jednoznacznego zdefiniowania i opisania (Popiołek, Chudzicka-Czupała 2010, Nosal, Balcar 2004, Trempała 2000), sporo jest deficytów teoretycznych oraz metodologicznych związanych z badaniem czasu psychologicznego (Zimbardo, Boyd 1999), a dodatkowo w literaturze przeważają obserwacje obejmujące grupy młodszych osób, wchodzących w życie, tak jakby obszar czasowy, a szczególnie przyszłościowy, zarezerwowany był tylko dla nich.

W niniejszym rozdziale przedstawimy wybrane podejścia do perspektyw temporalnych, szczególnie koncentrując się na horyzoncie przyszłościowym.

1.1. Perspektywy temporalne w kontekście wybranych koncepcji

Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość to trzy istotne z punktu widzenia funkcjonowania człowieka dymensje czasu. Przy czym przyszłość stanowi przestrzeń motywacji podmiotu, a więc w sposób szczególny wpływa na jego zachowanie i aktywność (Nuttin 1985). W wielu koncepcjach ukierunkowanie

na przyszłość jest jednym z warunków pełnego rozwoju osobowości (Maslow 1990, Mądrzycki 2002, Obuchowski 1985, Zaleski 1991, Oleś 2000).

Pojęcie perspektywy czasowej nie jest jednoznacznie ujmowane w literaturze przedmiotu zarówno pod względem stosowanego nazewnictwa terminów (perspektywa czasu, perspektywa czasowa, perspektywa temporalna), jak i pod względem ich definiowania. W koncepcjach psychologicznych pojawia się sporo terminów, które raz zawierają się w perspektywie czasowej, raz zawierają ją w sobie, a innym razem tworzą oddzielne konstrukty, takie jak na przykład perspektywa czasowa (perspektywa czasu), (zob. Nuttin 1985, Lens, Moreas 1994, Zaleski 1988, 1989a, Liberska 2004), orientacja temporalna (zob. Nurmi 1994, Trempała, Malmberg 1998, Łukaszewski 1983, Nosal, Bajcar 2004), kompetencje temporalne (zob. Uchnast 2006) czy też stosunek do czasu (zob. Nuttin 1985, Zaleski 1989a).

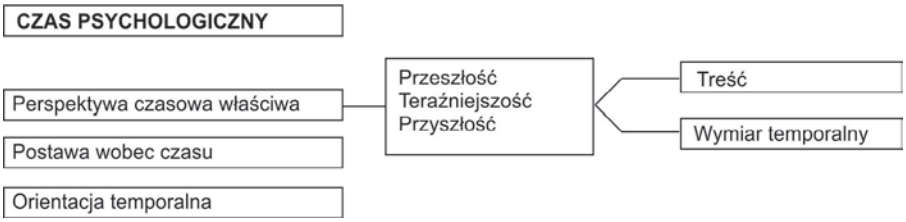
Zainteresowanie badaczy perspektywą temporalną wiąże się z pierwszym użyciem pojęcia „perspektywa czasu" przez L. Franka (1939), a następnie z próbą dookreślenia tego terminu przez K. Lewina (1942, 1946, za Nuttin 1985). Lewin pojęcie perspektywy czasu zdefiniował jako ogół przekonań posiadanych przez jednostkę obecnie (w aktualnym momencie), dotyczących jej psychologicznej przeszłości i przyszłości. Warto wspomnieć, że Lewin (1931, za Nuttin 1984) już wcześniej pisał o obszarze temporalnym podmiotu i obok obszaru przestrzennego włącza go do przestrzeni psychologicznej teraźniejszego życia.

W naszej pracy skoncentrujemy się przede wszystkim na przyszłościowej perspektywie czasowej i jej wybranych uwarunkowaniach, ale odniesiemy się również do tych koncepcji, które za centralne pojęcie uznają orientację przyszłościową. Swoje analizy rozpoczniemy od klasycznej już koncepcji J. Nuttina i wyrosłej na jej bazie koncepcji W. Lensa. Nawiążemy do modelu perspektywy czasowej Z. Zaleskiego. Zaprezentujemy w sposób syntetyczny ujęcie perspektyw temporalnych przez P. Zimbardo i J. Boyda, a także J. Nurmiego, C. Nosala i B. Bajcar oraz ich rozumienie przez J. Trempałę i L.E. Malmberga.

1.1.1. Perspektywa czasu w ujęciu J. Nuttina

W swojej koncepcji J. Nuttin (1985) wyodrębnił w ramach czasu psychologicznego trzy aspekty: perspektywę czasu właściwą, postawę wobec czasu, albo inaczej stosunek do czasu, oraz orientację temporalną. Perspektywa czasu

właściwa jest charakteryzowana głównie przez jej rozległość, gęstość, stopień strukturalizacji i poziom realizmu. Stosunek (inaczej osobista postawa) do czasu jest związany z mniej lub bardziej pozytywnym czy trwałym nastawieniem do czasu. Orientacja temporalna odnosi się natomiast do preferowanego kierunku jako wyższej formy orientacji w zachowaniu się i myśleniu względem przedmiotów i zdarzeń lokowanych w przeszłości, teraźniejszości bądź przyszłości. Wszystkie wymienione trzy elementy – perspektywa czasu, stosunek do czasu oraz orientacja temporalna – są ze sobą związane i wzajemnie na siebie wpływają (Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2006).



Rysunek 1. Struktura czasu psychologicznego J. Nuttina
Źródło: opracowanie własne, za: Nuttin (1984, 1985).

Akt behawioralny ma miejsce w teraźniejszości, ale czynności – zdaniem Nuttina – nie są warunkowane tylko tym, co ma miejsce w chwili obecnej. Na podejmowane działania mają wpływ także przeszłe i przyszłe wydarzenia w postaci podmiotowej perspektywy czasu (Nuttin 1985, Lens 2006). Można w związku z tym powiedzieć, że perspektywa czasu jest konstruowana przez przedmioty i zdarzenia, które istnieją na poziomie poznawczym. Obiekty te są częścią indywidualnej reprezentacji poznawczej i nie są związane jedynie z aktualną teraźniejszością. W ramach perspektywy czasu przeszłe i przyszłe zdarzenia łączą się z teraźniejszym zachowaniem, w jakim są aktualnie obecne na poznawczym poziomie funkcjonowania. Reasumując, jedynie te przeszłe i przyszłe zdarzenia, które stanowią treść aktualnego aktu poznawczego, są psychologiczną teraźniejszością jednostki. Tylko zdarzenia związane z tym, co było, i tym, co jest antycypowane, budują indywidualną perspektywę czasu i mogą oddziaływać na aktualne zachowanie człowieka (Nuttin 1985).

Z punktu widzenia jednostki znacznie lepiej jest ujmować ciągłość doświadczeń z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Pozwala to osiągnąć integrację i kompetencję czasową (Nuttin, Lens 1985).

Nuttin (1985) wyjaśniając perspektywę czasu, wykorzystuje analogię z perspektywą przestrzeni, gdzie wrażenie głębi wyrażającej dystans zyskuje się dzięki odpowiednim aranżacjom graficznym. W wymiarze czasowym dystansami są interwały czasowe, które mogą być doświadczane bezpośrednio w następstwie przeżytych wydarzeń. Analogicznie do perspektywy przestrzeni perspektywa czasu zawiera „percepcję umysłową" zdarzeń, które przedzielone są dłuższymi bądź krótszymi interwałami czasowymi. Nuttin zaznacza jednocześnie istotną różnicę – perspektywa przestrzeni ma swoje źródło w procesie percepcyjnym, natomiast perspektywa czasu opiera się na poznawczej reprezentacji temporalnej sekwencji zdarzeń. Reprezentacje poznawcze nakładają się na aktualne wydarzenia. To, że zdarzenia, zintegrowane w subiektywnej perspektywie czasu, nie są równoległe, nie przeszkadza w ich symultanicznej reprezentacji. Dzieje się tak dzięki wysoko rozwiniętym funkcjom poznawczym, które pozwalają na tworzenie wręcz nieograniczonej rozpiętości perspektywy czasu. Stanowi to warunek kreowania aktualnych zachowań przez odległe cele.

W umysłowej reprezentacji zdarzenia są zwykle obecne ze swoją charakterystyczną przestrzenno-czasową lokalizacją (Nuttin 1984, 1985). W zasadzie tylko koncepcje i treści kognitywne nie posiadają lokalizacji przestrzenno-temporalnej, ale cele, które wzbogacają i afektywnie ładują zdarzenia, mają temporalne sygnatury. Niektóre spośród zlokalizowanych w umyśle człowieka zdarzeń mają dla niego szczególne znaczenie i stanowią osobiste lub społeczne punkty odniesienia, wokół których grupowane są mniej ważne obiekty. Inaczej mówiąc, każdy człowiek oprócz zegara biologicznego i fizycznego ma zegar osobisty i społeczny, one wszystkie pozwalają na stworzenie temporalnego tła, na którym lokuje się przeszłe i przyszłe zdarzenia. Lokowanie temporalne jest procesem bardzo indywidualnym i zależnym od wielu czynników (Nuttin 1985).

Podsumowując, według Nuttina perspektywa czasu „jest konfiguracją temporalnie ulokowanych obiektów, które faktycznie zajmują umysł podmiotu w pewnej sytuacji" (1985, s. 21). Inaczej – nie jest ona ograniczona do

pojedynczych obiektów, które w danej chwili podmiot ma w umyśle, ale obejmuje także peryferyczny i bezpośredni kontekst tych obiektów. Przy definiowaniu perspektywy czasu mogą, według Nuttina, być brane pod uwagę dwa elementy: subiektywna perspektywa podmiotu oraz perspektywa obiektywna. Z subiektywnego punktu widzenia perspektywa czasu jest temporalną sferą, do której rozszerza się umysłowa rzeczywistość jednostki, gdy znaczące i świadome cele determinują jej zachowanie. Natomiast z „obiektywnego" punktu widzenia perspektywa czasu jest całością obiektów ulokowanych w bardziej lub mniej rozległym obszarze temporalnym w stopniu, w jakim są one faktycznie aktualne dla podmiotu w relacji do jego zachowania.

Operacjonalizując perspektywę czasu, która zawiera trzy dymensje czasu: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, Nuttin (1985) podkreśla, że jej badanie musi uwzględniać dwa aspekty: treść – jej odpowiednikiem w pracach Z. Zaleskiego (1986) jest aspekt substancjalny – i wymiar temporalny (aspekt przestrzenny). Treść perspektywy czasu stanowią różnego rodzaju obiekty, takie jak: zdarzenia, cele, strategie behawioralne. Natomiast wymiar temporalny odnosi się do lokowania tych obiektów na osi czasu oraz ich wzajemnych relacji czasowych. Pomiar perspektywy czasowej jest więc uzależniony od: rozszerzenia – rozpiętości perspektywy czasowej, gęstości, w jakiej obiekty są rozlokowane w różnych okresach przeszłości i przyszłości, stopnia strukturyzacji, czyli istnienia związków między obiektami czy grupami obiektów, oraz od stopnia wyrazistości i realizmu, z którymi obiekty są postrzegane przez podmiot jako funkcja ich odległości w czasie.

Analizując perspektywę czasu, Nuttin (1985) proponuje rozróżnienie między globalną a specyficzną perspektywą czasu. Termin „globalna perspektywa czasu" może być używany w odniesieniu do pomiarów, które obejmują wszystkie rodzaje motywacyjnych zainteresowań podmiotu. Natomiast pojęcie „specyficzna perspektywa czasu" odnosi się do różnych, odrębnie badanych, dziedzin aktywności podmiotu.

Nuttin (1984, 1985) rozróżnia również perspektywę aktywną, inaczej czynną lub motywującą, oraz kognitywną, inaczej wyobrażeniową. Aktywna perspektywa czasu składa się z tych wydarzeń i celów, które bezpośrednio wpływają na zachowanie jednostki oraz ze wspomnień i dążeń, które modyfikują ją w sposób pośredni. Perspektywa czasu kognitywna to przestrzeń

wypełniona wydarzeniami, które nie mają znaku temporalnego i są neutralne dla funkcjonowania jednostki.

Istotną zmienną aktywnej perspektywy czasu jest według Nuttina (1985) stopień realizmu obiektów ją budujących, czyli na przykład celów. Realizm przedmiotów składających się na perspektywę czasową zmniejsza się wraz ze wzrostem odległości umiejscowienia ich w czasie i przestrzeni. Tak więc te obiekty, które są najbardziej oddalone temporalnie od momentu teraźniejszego, mają niższą wartość i mniejszą siłę behawioralną. Jeśli jednostka zaczyna opracowywać swój dalekosiężny cel, to w mniejszym lub większym stopniu wiąże go z własną aktywnością. Zakłada, że jej działanie może doprowadzić do osiągnięcia celu, a to z kolei podnosi poziom realizmu tego celu. Aktywna i realistyczna perspektywa czasu zależy więc od subiektywnej percepcji podmiotu (na przykład własnych możliwości wywierania wpływu) oraz od zdolności do temporalnej integracji, czyli łączenia dystansów czasowych dzielących aktualną aktywność i wyznaczane cele. Wysoki poziom takiej temporalnej integracji może być określany mianem kompetencji temporalnej (Shostrom 1963, 1968). E.L. Shostrom (1967) zakłada, że osoby posiadające kompetencje czasowe mają szczególną zdolność do rozpoznawania związków między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Świadomość tego, co było i co będzie, umożliwia im lepsze zrozumienie tego, co jest, i pełniejszą orientację w teraźniejszości. Ludzie koncentrujący się tylko na jednym z obszarów czasowych mają ograniczoną możliwość doświadczania w pełni własnej egzystencji.

Przyszłość jest tym obszarem naszego życia, który umożliwia przemyślenie projektów i planów. Im lepiej sobie z tym poradzimy, trafniej ocenimy sytuację, własne możliwości i czas, którym dysponujemy, tym więcej sukcesów w życiu osiągniemy. Żyjemy w teraźniejszości i niewątpliwie warto doceniać jej uroki, cieszyć się chwilą, ale nasza aktywność, która ma miejsce tu i teraz, jest związana z przeszłością i powiązana z przyszłością. Brak umiejętności łączenia tych obszarów czasowych i wykorzystywania ich wzajemnego wpływu nie pozostaje bez związku z perspektywą czasu, która traci na aktywności i realizmie. Nie można pominąć tego, że kształt i zawartość perspektywy czasu są zależne od warunków kulturowych, socjoekonomicznych oraz osobistych doświadczeń. Omówimy to nieco dokładniej w dalszej części naszej pracy.

Jak wynika z powyższych analiz, przyszłościowa perspektywa czasu u Nuttina jest „ścisłą" częścią perspektywy temporalnej (autor często używa tych pojęć zamiennie) i jest wypełniona krótko- i długodystansowymi celami oraz strukturami realizacyjnymi będącymi ze sobą w różnych relacjach czasowych (Nuttin 1985, Zaleski 1988). Nuttin podkreśla, że przyszłość psychologiczna jest konstruowana na poziomie reprezentacji poznawczych, dlatego perspektywę czasu opisuje w kategoriach struktur poznawczych. Według Nuttina (1984) przyszłość jest powiązana również z motywacją, a nawet stanowi podstawową przestrzeń motywacyjną człowieka.

W swoich pracach relację motywacji i przyszłościowej perspektywy czasu rozważają również Zaleski (1988, 1989, 1994, 2002) i Lens (1986, 1994, 2006). W oparciu o analizy i badania spróbujemy określić, czym jest przyszłościowa perspektywa temporalna w rozumieniu tych dwóch autorów.

1.1.2. Przyszłościowa perspektywa czasowa według W. Lensa

Na perspektywę temporalną składa się doświadczanie tego, co „tu i teraz", oraz spoglądanie w indywidualną przeszłość i przyszłość. To poprzez teraźniejszość postrzegamy to, co było, i to, co będzie. Pamiętamy przeszłość, antycypujemy przyszłość i dokonujemy ich integracji w psychologicznej przestrzeni teraźniejszego życia. Przeszłość i przyszłość są więc zintegrowane w teraźniejszości, która z kolei wyewoluowała z przeszłości (mogącej mieć negatywny lub pozytywny charakter) i prowadzi do przyszłości (Lens, Moreas 1994, Lens 2006). Inaczej mówiąc, żyjemy w teraźniejszości, ale obszar naszego psychologicznego funkcjonowania zawiera przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (Lens 2006). W formie alegorycznej ujmuje to model Z. Zaleskiego (2002), który pokazuje, że perspektywa czasu człowieka obejmuje trzy składniki wzajemnie na siebie oddziałujące, a więc przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (model stopy). Przy czym przyszłość oraz pozytywne do niej nastawienie ma szczególne znaczenie dla aktywności jednostki.

Przyszłościowa perspektywa czasowa stanowi kognitywno-dynamiczny proces określania celów motywacyjnych i definiowana jest jako teraźniejsza antycypacja przyszłych celów (Husman, Lens 1999, na podstawie Frank 1939, Lewin 1942). Swoje rozumienie przyszłościowej perspektywy czasowej W. Lens (2006) określa jako koncepcję kognitywno-motywacyjną. Możliwość

przewidywania warunków życia, a także budowania i organizowania planów na przyszłość stanowi jedną z najważniejszych umiejętności człowieka (Gjesme 1983). Osoby z krótką perspektywą czasową większość celów lokują w niedalekiej przyszłości, natomiast osoby z długą perspektywą czasową wypełniają celami również odległą przyszłość. Horyzont czasowy, a więc to, jak daleko patrzymy przed siebie i jak daleko sięgają nasze cele, zależy od wielu czynników o wewnętrznej i zewnętrznej charakterystyce (Simons i in. 2004).

W. Lens i A.M. Moreas (1994, s. 299) konceptualizują więc przyszłościową perspektywę czasową jako kognitywno-dynamiczną (poznawczo-motywacyjną) charakterystykę osobowości, która ma dwa istotne aspekty motywacyjne. Wyłania się ona stopniowo z motywacyjnego stawiania celów i wpływa na siłę dążenia do tych celów. Taki sposób patrzenia na perspektywę czasu przyszłego ma swoje korzenie w poglądach K. Lewina, P. Fraisse'a i J. Nuttina (Lens, Moreas 1994). Rozróżnienia między aspektem poznawczym i dynamicznym przyszłościowej perspektywy czasowej akcentują M. De Volder i W. Lens (1982).

I tak aspekt poznawczy umożliwia przewidywanie bardziej odległej przyszłości, czyli rozporządzanie dłuższymi odstępami czasu, w których można lokować cele, plany i projekty na przyszłość. Jest to również zdolność do bieżącej antycypacji nie tylko bezpośrednich skutków potencjalnego działania, ale i jego długoterminowych konsekwencji. Osoby, które mają długą perspektywę czasową, z większą łatwością mogą przewidywać implikacje swoich aktualnych zachowań w dalszej przyszłości, a co za tym idzie mogą rozwinąć behawioralne struktury, złożone ze środków prowadzących do celu, obejmujące dłuższe okresy. W wyniku tego bezpośrednie cele i działania zyskują wyższą wartość użytkową, bo służą dalekim planom. Obecna aktywność nabiera wtedy bardziej instrumentalnego charakteru.

Aspekt dynamiczny odnosi się do przypisywania wysokiej wartości celom, nawet jeśli można je osiągnąć wyłącznie w odległej przyszłości. Zatem ma znaczenie dla wysokiego wartościowania także dalekich celów. Ogólna prawidłowość wskazuje na to, że przewidywania wartość motywacyjna przyszłego celu tym bardziej spada, im bardziej cel jest odległy w czasie. Jednak dla osób z długą perspektywą czasową ten spadek wartości motywacyjnej celu jest mniejszy niż dla tych osób, które mają krótką przyszłościową perspektywę czasową. W konsekwencji więc obecne zadanie jest postrzegane jako bardziej

wartościowe, gdy prowadzi do realizacji odleglejszych celów, które są wyżej wartościowane.

Podsumowując, osoby z rozszerzoną i wydłużoną przyszłościową perspektywą czasową postrzegają swoje obecne zachowanie jako bardziej instrumentalne, ponieważ pomaga im osiągnąć szerszy zakres zarówno natychmiastowych, jak i dalszych celów (aspekt poznawczy). Ponadto wartość obecnie wykonywanego zadania jest wyższa i większe jest zaangażowanie jednostki, jeśli przewidywana jest wysoka wartość dalekiego celu (aspekt dynamiczny), (Simons i in. 2004).

Przyszłościowa perspektywa czasowa – jak wynika z powyższych rozważań – mieści się w koncepcji poznawczo-motywacyjnej, gdyż cele mają motywacyjny charakter. Potwierdzają to rezultaty badań, które wskazują na ujemną korelację między postrzeganą odległością psychologiczną celu a długością przyszłościowej perspektywy czasowej. Oznacza to, że im dłuższa przyszłościowa perspektywa czasowa, tym krótszy wydaje się subiektywny czas niezbędny do osiągnięcia dalekiego celu (Moreas, Lens 1991).

Motywacja człowieka z samej definicji jest ukierunkowana na przyszłość. Ludzie starają się osiągać cele, które w teraźniejszości nie istnieją, ale są już antycypowane i w ten sposób obecne w ich umyśle. Zachowanie ukierunkowane jest więc na osiągnięcie celu, ale motywuje je aktualna antycypacja tego celu. Z tego wynika, że cele motywacyjne i projekty behawioralne mogą być analizowane nie tylko pod względem treści, ale także lokalizacji czasoprzestrzennej. Treść odnosi się do mniej lub bardziej konkretnych obszarów motywacyjnych lub kombinacji kilku obszarów. Natomiast lokalizacja czasoprzestrzenna wiąże się z rozmieszczeniem celów na skali czasu. Niektóre cele znajdują się w bliskiej przyszłości, inne w średniej, a jeszcze inne w dalekiej (Lens, Moreas 1994).

W konceptualizacji kognitywno-motywacyjnej, jaką proponuje Lens (2006), przyszłościowa perspektywa czasowa funkcjonuje jako cecha osobowości. Wynika z motywacyjnego dążenia oraz rozwoju celów motywacyjnych i aspiracji na poziomie reprezentacji. Stąd ludzie z długą perspektywą czasową stawiają sobie względnie dużo celów, które mogą być osiągnięte jedynie w odległej przyszłości. Natomiast ci z krótką – posiadają stosunkowo więcej celów na bardzo bliską i bliską przyszłość.

Ze względu na to, że przyszłościowa perspektywa czasowa, jako charakterystyka osobowości, wynika z określania celów motywacyjnych, które rozmieszczone są w czasie, i ma wpływ na dążenie do nich – może być także opisywana w kategoriach charakterystyki zadania. I tak Lens i Moreas (1994, za Raynor 1969, 1981) przyszłościową perspektywę czasową, w kontekście zadania, definiują jako „hierarchię czasu" ścieżki warunkowej zadań przyjętych do realizacji motywującą do osiągnięć. Przy czym „hierarchia czasu" odnosi się do chronologicznej długości ścieżki warunkowej. Ścieżka warunkowa to taka seria zadań, w której przejście do kolejnego etapu jest uwarunkowane sukcesem odniesionym w zadaniu poprzednim. Inaczej mówiąc, przyszłościowa perspektywa czasowa jest to długość serii zadań, które muszą być wykonane z sukcesem, aby osiągnąć zamierzony cel, długość ta ma wpływ na motywację do osiągnięć. Lens (2006) zaznacza jednak, że rozumienie przyszłościowej perspektywy czasowej jako charakterystyki zadania nie jest niezależne od opisywania jej jako cechy osobowości. Z tego wynika, że osoby o długiej perspektywie czasowej, ukierunkowane na sukces, będą bardziej zmotywowane do tego, aby osiągnąć odległe cele niż te z krótką przyszłościową perspektywą czasową.

Obok omówionego wyżej podwójnego znaczenia motywacyjnego przyszłościowej perspektywy czasowej ważne jest również, odnoszące się do motywacji, afektywne podejście do przyszłości. Generalnie ludzie mają bardziej lub mniej pozytywne i bardziej lub mniej stałe podejście do swojej osobistej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, co Nuttin (1985) określił postawą wobec czasu. Afektywne podejście do własnej przyszłości, które nas w tym momencie najbardziej interesuje, wynika z oczekiwanego pozytywnego, neutralnego lub negatywnego charakteru przyszłych wydarzeń w życiu danego człowieka. Jest to ogólne, indywidualne, emocjonalne spojrzenie na osobistą przyszłość podmiotu (Lens, Moreas 1994). Pozytywna wizja przyszłości ma charakter motywujący i jeśli jest dodatkowo połączona z wysoką instrumentalną wartością działań, sprzyja na przykład wzrostowi motywacji do nauki. Oznacza to, że czas psychologiczny może się znajdować pod wpływem wielu kategorii mentalnych, takich jak na przykład poczucie kontroli nad zdarzeniami, ocena prawdopodobieństwa zaistnienia zdarzeń czy też osiągnięcie celów (Strzałecki 2006).

Ujmowanie przyszłościowej perspektywy czasowej jako cechy osobowości pozwala na poradzenie sobie z problemem przejścia między reprezentacją zachowania, a więc planami i zamiarami, a zachowaniem rzeczywistym. Często istnieje przepaść pomiędzy tym, co mamy zamiar zrobić, a tym, co faktycznie robimy. Może to wynikać z odroczenia czy też zmiany planów, ale może być wynikiem niedokładnego ich przygotowania czy też po prostu uszczerbków pamięci. Nasze życie nie jest stałą, podlegamy nieustannie większym i mniejszym zmianom, które też pozwalają nam się dookreślać. Toteż w nurcie kognitywnym napotyka się większą trudność w pokonaniu rozbieżności między tym, co jest konstruktem poznawczym, a tym, co się dzieje w rzeczywistości. Ujmując przyszłościową perspektywę czasową jako cechę osobowości, akcentujemy jej udział w fazie motywacyjnej i wolicjonalnej. Dzieje się tak, ponieważ im dłuższa perspektywa przyszłościowa, tym większa aktualnie antycypowana wartość odległych celów i większa postrzegana przydatność bezpośrednich instrumentalnych działań. Stąd też większe jest prawdopodobieństwo, że długoterminowe potrzeby zostaną przetworzone na zamiary, gdy przyszłościowa perspektywa czasowa jest rozbudowana.

Inna kwestia związana jest z charakterystyką czasową lub oznaczeniem czasowym przyszłościowej perspektywy czasowej, która to charakterystyka wpływa na proces wolicjonalny. Jeśli intencja jest ulokowana w konkretnym czasie, to przypuszczalnie zwiększa się możliwość realizacji zamierzonego zachowania. Tak więc przypisanie oznaczenia czasowego do planu realizacyjnego zwiększa prawdopodobieństwo jego wykonania w planowanym czasie (Lens, Moreas 1994).

1.1.3. Przyszłościowa perspektywa czasowa w ujęciu Z. Zaleskiego

Ujęcie perspektywy czasowej przez Zaleskiego wyrasta z myśli Nuttina (1984, 1985) i wskazuje na istotność wymiaru temporalnego jako aspektu osobowości. Model perspektywy czasu według Zaleskiego to rodzaj metafory (Zaleski 2002). Autor perspektywę temporalną przedstawia w postaci „stopy", gdzie pięta związana jest z przeszłością, śródstopie z teraźniejszością, natomiast przód stopy wraz z palcami stanowi przyszłość. Podział jest umowny, a strzałki pojawiające się na granicach poszczególnych dymensji czasu wskazują na wzajemne oddziaływania. Oznacza to, że przeszłość

wpływa na przyszłość poprzez teraźniejszość i odwrotnie, natomiast na teraźniejszość wpływa zarówno przeszłość, jak i przyszłość (Liberska 2004). Metaforę tę można próbować interpretować dalej. Stopa stanowi oparcie dla człowieka i umożliwia poruszanie się. Umieszczenie przyszłości na jej przodzie może wskazywać na kierunek aktywności, a także na wagę i znaczenie tego obszaru temporalnego dla rozwoju oraz satysfakcjonującego życia człowieka.

Samą przyszłościową perspektywę czasową, podobnie jak Nuttin (1985), Zaleski (1989a) rozumie jako rozplanowanie w czasie obiektów (o różnym charakterze), które w danym momencie pochłaniają uwagę jednostki. Obiekty te łączy przede wszystkim ze wspomnianymi wyżej celami oraz opracowanymi sposobami ich realizacji. Wymiar przyszłościowy Zaleski (1988) różnicuje na przestrzenny, odnoszący się do horyzontu temporalnego, i substancjalny (wertykalny), oznaczający wypełnienie czasu przez konkretne zamiary, plany realizacyjne i postrzeganie siebie w roli głównego realizatora zamiarów. Czynności polegające na określeniu stanów końcowych i rozbiciu ich na podcele wymagają uwzględnienia przez jednostkę wielu zmiennych (Zaleski 1989a). Wśród nich można wyróżnić indywidualne doświadczenia, stanowiące często osnowę myślenia o przyszłości, ale także umiejętność oceny wartości poszczególnych stanów, oszacowanie własnych umiejętności realizacyjnych, własnej skuteczności, czy też rozpoznanie rozbieżności między pożądanym standardem a standardami otoczenia. W założeniu tego badacza wypełniona treścią przyszłościowa perspektywa czasowa, która charakterystyczna jest tylko dla człowieka, pozwala wyjaśniać wiele specyficznie ludzkich zachowań. Na treść tej części wymiaru temporalnego składają się przede wszystkim kognitywnie opracowane standardy, które można nazwać celami. Zaleski (1989a) początkowo idzie dalej i twierdzi, że można nawet zaryzykować stwierdzenie, iż przeszłe doświadczenia i aktualne działania są na tyle dla jednostki ważne, na ile służą realizacji przyszłych zamierzeń. W ramach dalszych badań rewiduje nieco swoje stanowisko.

W ramach analiz tej części wymiaru temporalnego Zaleski (1994a, 1996, 2005) dostrzega obok aspektu pozytywnego, związanego z sukcesem, celami i nadzieją, również aspekt negatywny połączony ze strachem, niepewnością, niepokojem i troską. Spoglądanie w przyszłość z obawą lub wiarą ma swoje

przyczyny i prowadzi do określonych skutków. Wśród uwarunkowań wskazać można osobowe oraz związane z kontekstem zewnętrznym. Natomiast w ramach konsekwencji wyróżnić można te, które będą wiązały się z konstruktywnym podejściem do przyszłości i wykorzystaniem jej szans, jak i te, które łączą się z zahamowaniem procesu planowania.

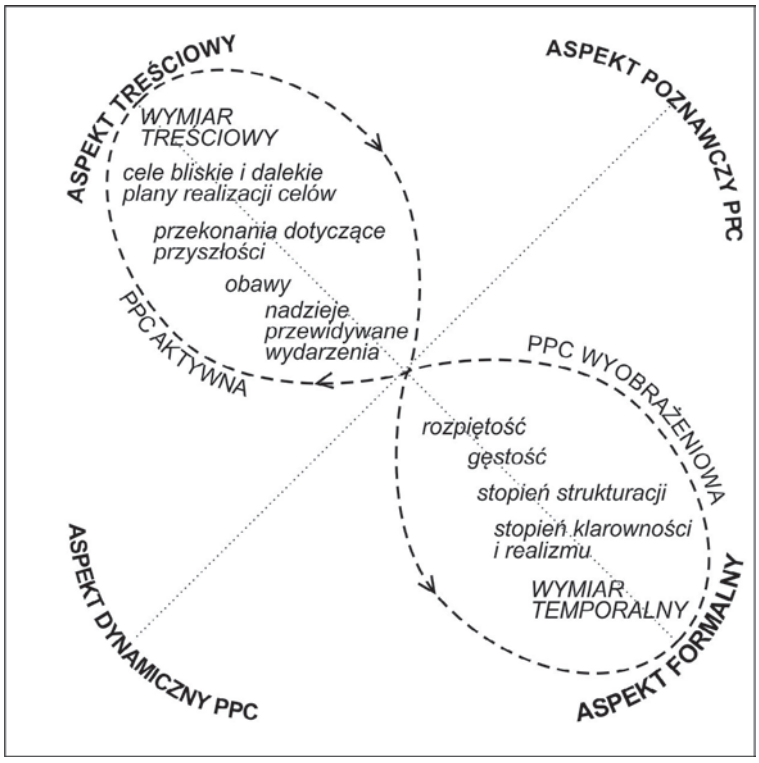
1.1.4. Przyszłościowa perspektywa czasowa – treść oraz aspekt formalny

W naszej pracy przyszłościową perspektywę czasową ujmujemy jako część perspektywy temporalnej, co jest zbieżne z rozumieniem Nuttina, Lensa czy Zaleskiego. Traktujemy ją jako konstrukt poznawczo-dynamiczny, a więc zawierający obiekty będące ze sobą w różnych relacjach czasowych, ściśle związane z motywacją podmiotu. Zakładamy również, że przedmioty budujące przyszłościową perspektywę czasową są sygnowane emocjonalnie. Wśród tych obiektów szczególne znaczenie mają cele, i to te o charakterze realistycznym, ponieważ to głównie one składają się na aktywną przyszłościową perspektywę czasową. Przyjmujemy również, że obok struktur mocno związanych z aktywnością jednostki występują takie, które stanowią modyfikujący kontekst dla tej aktywności, są to na przykład cele idealistyczne, potencjalne, transcendentalne, a także marzenia czy też przekonania o bardziej ogólnym charakterze związane z obawami lub wiarą w przyszłość.

W oparciu o koncepcję Nuttina oraz Lensa zakładamy możliwość badania przyszłościowej perspektywy czasowej w aspekcie jej treści oraz wymiaru temporalnego, który określamy wymiarem formalnym. Oba te aspekty często trudno oddzielić od siebie, dlatego podział ten ma raczej charakter porządkujący. Przyjmujemy, że aspekt treściowy stanowi zawartość różnego rodzaju obiektów wypełniających przyszłościową perspektywę czasową (cele, marzenia, przekonania dotyczące przyszłości, w tym nadzieje, obawy i lęki). Aspekt formalny wiąże się z tym, jak daleko w przyszłość patrzy jednostka, jak wiele formułuje celów, planów czy projektów behawioralnych i w jakich relacjach te cele ze sobą pozostają. Próbę uporządkowania wybranych przez nas propozycji analizy ppc zaprezentowano na rysunku 2.

W analizie przyszłościowej perspektywy czasowej szczególne miejsce zajmują cele stanowiące podstawę działania jednostki (Timoszyk-Tomczak 2010). Przegląd definicji celu wskazuje, że jest on różnie rozumiany:

– jako przewidywana sytuacja końcowa lokowana w przyszłości (Tomaszewski 1977, Nosal 1977, Skorny 1980, Kozielecki 1987, Pervin 1989),
– jako wartościowy, użyteczny dla jednostki stan rzeczy (Nosal 1977, Zaleski 1991, Mądrzycki 2002),
– jako projektowana sytuacja możliwa do osiągnięcia (Kozielecki 1987, Zaleski 1991),
– jako punkt w przyszłości ukierunkowujący, regulujący działanie podmiotu (Nuttin 1980, Zaleski 1991, Pervin 1989, Mądrzycki 1996),
– jako zdarzenie w przyszłości, który może służyć zaspokojeniu potrzeb, optymalnemu funkcjonowaniu jednostki czy dobremu samopoczuciu (Kagan 1972, Nosal 1977, Zaleski 1991).



Rysunek 2. Aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej
Źródło: opracowanie własne.

W zależności od preferowanego ujęcia badacze podkreślają wybrane bądź wszystkie wymienione elementy. W koncepcji J. Nuttina (1980) cel jest poznawczo opracowanym przedmiotem potrzeby, do którego człowiek dąży. Tym samym pełni ważną rolę regulacyjną, gdyż orientuje podmiot ku obiektom i stanom rzeczy wyznaczonym potrzebami. Jednocześnie cel jest czymś więcej od marzenia, gdyż jest realnie osiągalny, możliwy do zdobycia. Jest nie tylko wyobrażoną sytuacją, do której osoba chciałaby dojść, ale zawiera w sobie również realną ocenę możliwości i szans jego osiągnięcia (Klamut 2002).

Ze względu na częste pojawianie się w literaturze pojęć zachodzących na siebie znaczeniowo, takich jak cel, plan czy projekt, spróbujemy ukazać relacje między nimi. Cel bywa włączany do planu, bądź traktowany odrębnie. Nuttin (1980, 1984) i J.E. Nurmi (1991) cel i plan określają odrębnie, ale w ścisłym związku ze sobą. Plan określa bowiem sposoby realizacji celu. Wyznaczanie celu stanowi pierwszy, a planowanie drugi, odrębny etap tworzenia przez jednostkę orientacji przyszłościowej (Nurmi 1991). Plan bywa także traktowany szerzej i wówczas cel stanowi jego element. Tak definiuje plan T. Mądrzycki (2002, s. 82): „(...) planowanie obejmuje ustalenie celu działania oraz jego operacjonalizację, tzn. ustalenie sekwencji czynności prowadzących do celu, określenie środków, sposobów, warunków działania itp.". Cel pozostaje więc w nierozerwalnym związku z planem i stanowi dla niego punkt wyjścia.

Szerszym pojęciem w stosunku do celu i planu jest projekt osobisty (Palys, Little 1983). B.R. Little (1987, za Sikora 2005) określa go jako „właściwe osobie działanie". Samo działanie nie jest ograniczone do obserwowalnego zachowania, ale rozszerzone na to, nad czym podmiot „pracuje". W projekcie osobistym można wyróżnić kilka faz: planowanie działania, jego ocenę, modyfikację, przeformułowanie projektu, ponowne wdrożenie itp. Takie rozumienie projektu osobistego jest zbliżone do działania w ujęciu Mądrzyckiego (por. Mądrzycki 2002). Obaj badacze, Mądrzycki – działanie jednostki, a Little – projekty osobiste, wiążą z osobowością. Dla Mądrzyckiego (2002) osobowość jest systemem kreującym i realizującym plany, tak więc bez nich trudno sobie wyobrazić funkcjonowanie jednostki. Little (1989, 2002, za Sikora 2005) patrzy na te związki z różnych perspektyw. Z jednej strony poznanie projektów osobistych pozwala na poznanie „osobowości w kontekście", więc projekty powstają na bazie osobowości, ale nie w oderwaniu od całokształtu czynników

wpływających na rozwój człowieka. Z drugiej strony projekty osobiste pełnią konkretną rolę – utrzymują spójność osobowości. Projekty osobiste można więc potraktować jako efekt i dynamizm rozwoju jednostki w indywidualnym kontekście funkcjonowania.

W naszym ujęciu cele oraz plany ich realizacji to elementy konstruujące przyszłościową perspektywę czasową, które w zależności od antycypowanej przez jednostkę wartości i lokalizacji w czasie mają mniejszy bądź większy wpływ na jej aktualne działanie. Cele, które jednostka sobie wyznacza, mają różną treść oraz formę.

Literatura przedmiotu obfituje w różne klasyfikacje i charakterystyki celów. Odmienność przyjmowanych przez badaczy podziałów wynika z doboru różnych kryteriów. I tak, pod względem treści, Nuttin (1985) podzielił cele na dotyczące podmiotu, dotyczące innych ludzi, związane z naturalnymi i wyprodukowanymi przez podmiot przedmiotami oraz stanowiące rzeczywistość pojęciową wynikającą z ludzkiej działalności poznawczej. Mądrzycki (2002) plany i zawierające się w nich cele uporządkował według następujących kategorii: edukacyjne, rodzinne, zawodowe, ekonomiczne, związane z podróżami, życiem towarzyskim, wartościami ogólnymi, zainteresowaniami, rozwojem osobowości, wypoczynkiem, zmianą miejsca zamieszkania. Jeszcze innego podziału ze względu na treść dokonał R. Klamut (2002) i wyróżnił cele intrapsychiczne – egocentryczne, zawodowe, duchowe, rodzinne, nastawione na rozrywkę, hobby, podróże, materialne i inne.

Formalne właściwości celów także charakteryzowane są w różny sposób. Wśród stosowanych kryteriów są: realność – cele realistyczne i życzeniowe (Zaleski 1991, Sokołowska 1983), stopień ogólności – cele konkretne i ogólne, stopień finalności – cele podrzędne, podcele i cele ostateczne). Na przykład W. Szewczuk (1975) dzieli cele na doraźne (finalizują nasze czynności oraz działania) i życiowe (finalizują naszą działalność), a cele życiowe dzieli na pomocnicze i ostateczne. Zdaniem autorek bardzo istotny jest podział celów ze względu na przedział czasowy, którego dotyczą: cele bliskie – dalekie (proksymalne – dystalne, krótko- i długoterminowe). Badacze tej problematyki koncentrują się na jeszcze innych aspektach różnicujących cele, w tym na ich stopniu trudności (Franken 2005), jasności celu, reprezentacji celu – punktowa lub przedziałowa (Wieczorkowska-Siarkiewicz 1992), dominującym stanie

motywacyjnym – cele teliczne (zorientowane na efekt końcowy) i parateliczne (celem jest samo działanie), (Apter 1982) i inne. W innych pracach znajdziemy próby operacjonalizacji celu i jego właściwości, aby możliwy był ich pomiar. Odniesiemy się tu do propozycji Zaleskiego (1986, 1991), który różnicuje cechy formalne celu i wyróżnia aspekt wyznaczania sobie celu oraz aspekt podejmowana jego realizacji. W aspekcie wyznaczania celu istotne cechy to: ważność, szansa (prawdopodobieństwo subiektywne) osiągnięcia, konflikt celów, ich finalność, subiektywny dystans dzielący jednostkę od wyobrażonego stanu końcowego, idiocentryzm, czyli odniesienie człowieka do świata, oraz precyzja – realizm. Natomiast w aspekcie realizacji celu wyróżnione cechy to: wysiłek, wytrwałość oraz satysfakcja czerpana z działania na rzecz danego celu. Odrębną, ale różnicującą cele właściwością jest ulokowanie celu w bliższej bądź dalszej perspektywie czasowej.

Wydarzenia, cele oraz ich struktury realizacyjne stanowią treść perspektywy czasowej. Jednocześnie każdy z tych obiektów ma swoje oznakowanie przestrzenno-czasowe, inaczej wymiar temporalny, który jest operacjonalizowany za pomocą takich wskaźników jak: rozpiętość, gęstość, stopień strukturacji, stopień klarowności i realizmu (Nuttin 1984, 1985). Elementy tej perspektywy mogą być umiejscowione w przeszłości, teraźniejszości albo w bardziej lub mniej odległej przyszłości. Bliskie cele związane są z przyszłością najbardziej dostępną, najbliższą. Cele dalekie to te, które są umiejscowione w odległej przyszłości i które z reguły osiąga się dzięki realizacji celów bliskich (Franken 2005). Oba rodzaje celów współzależą od siebie. Nurmi (1991) zaznacza, że motywy, zainteresowania i cele tworzą system o strukturze hierarchicznej. Poziomy tej hierarchii różnią się stopniem ogólności i abstrakcyjności.

Wśród badaczy nie ma wątpliwości co do słuszności rozróżnienia między celami proksymalnymi i dystalnymi, trudność jednak stanowi określenie bliższej i dalszej przyszłości. Wskazują na to choćby badania Zaleskiego (1988), podczas których zapytano studentów, co oznacza dla nich (ile lat) dalsza i bliższa przyszłość – wyniki są dość rozbieżne. Dla bliskiej przyszłości średnia wynosiła M = 1,38 roku, a obejmowała przedział od 1 tygodnia do 5 lat. Dla dalszej przyszłości M = 1,75 roku, przedział od 1 do 48 lat. Rozrzut jest więc duży, a przedziały wskazują na indywidualne traktowanie przyszłości. Sposób postrzegania bliższej i dalszej przyszłości wiąże się z kształtem indywidualnej

przyszłościowej perspektywy czasowej, której rozwój jest uwarunkowany wieloma zmiennymi. Analizując sposób formułowania celów i ich lokowanie w przyszłości, można przypuszczać, że część z nich przynależy do bardzo bliskiej przyszłości, część jest umiejscowiona w średniej, kilkuletniej perspektywie, a część należy do odległej przyszłości.

Duża rozpiętość, inaczej daleki horyzont temporalny, przyszłościowej perspektywy czasowej sprzyja konstruowaniu odległych celów i opracowywaniu długoterminowych projektów działania. Wiąże się to z większą różnorodnością wyznaczanych celów i budowanych projektów. Wiadomo jednak, że jednocześnie wraz ze zwiększającym się dystansem czasowym motywacyjna rola celów słabnie – ze względu na spadek ich realności. Niemniej jednak w przypadku osób z rozległą perspektywą czasową ich cele nie tracą swego realnego charakteru i dlatego też bezpośrednio regulują zachowanie jednostki. Inaczej jest w przypadku osób z krótką perspektywą przyszłościową. Jeżeli nawet posiadają one jakieś dalekosiężne cele, to są one na tyle nietypowe dla ich horyzontu czasowego, że ich realność i siła regulująca zachowanie jest niewielka (por. Nuttin 1985, Lens 1994). Potwierdzają to badania między innymi Zaleskiego (1986). Wynika z nich, że wydłużanie się przedziałów czasowych wpływa na siłę predykatywną celów, a dokładniej cel umiejscowiony w dalszej przyszłości jest słabszym predyktorem aktualnego zachowania. Cele konkretne mocniej motywują jednostkę niż cele sformułowane w sposób ogólny. Przy czym ludzie z długą przyszłościową perspektywą czasową są bardziej wytrwali i czerpią więcej zadowolenia i satysfakcji z działania na rzecz krótszych celów. Dobrze wyjaśnia to Lens (1994), który źródeł tego, iż ludzie z długą przyszłościową perspektywą czasową mają mniejsze trudności w wyborze ważniejszego, lecz odleglejszego celu czy nagrody, upatruje w tym, że punkt czasowy lokowany w przyszłości jest dla nich mniej odległy. Po prostu długoterminowe cele są dla takich osób bardziej realne, czyli mimo odległości mniej tracą na swojej motywacyjnej wartości i sile inicjującej działanie.

Podsumowując, cele dalekie ukierunkowują i podtrzymują naszą aktywność, wzmacniają wytrwałość, kojarzą się z silniejszymi emocjami oraz dają więcej satysfakcji z działania na ich rzecz. Nie ma wśród badaczy pełnej zgodności co do wpływu na motywację tego rodzaju celów, a także ich związku

z realizmem, zależy to między innymi od rozpiętości indywidualnej perspektywy czasowej. Bliskie cele aktywizują jednostkę i motywują ją do działania przede wszystkim dlatego, że są bardziej konkretne niż cele odległe w czasie (Franken 2005).

Warto jeszcze rozpatrzyć kwestię tworzenia celów. Cele mają swoją genezę w potrzebach (Nuttin 1980), a także w uczeniu się zaspokajania własnych potrzeb (Nuttin 1984); nabywamy umiejętności ich wyznaczania w procesie socjalizacji i porównań społecznych (Nurmi 2004), a u źródła ich odmienności leżą także różnice genetyczne (Salmela-Aro i in. 2009). Zgodnie ze społeczno-poznawczą teorią wyznaczania celów ludzie posiadają pewne przekonania na temat swoich aktualnych umiejętności osiągania dążeń, a także na temat tego, na ile mogą te swoje możliwości rozwijać. Stąd też koncepcje te zakładają, że wyznaczanie celów przez człowieka w znacznym stopniu wynika z obrazu samego siebie (Franken 2005). Można przypuszczać, że na ostateczny kształt celów ma wpływ: osobista wiedza podmiotu – obejmująca przekonania na temat siebie i otaczającego świata, w tym szczególnie pojęcie „ja" i samoocena, dalej – osobowość, indywidualne doświadczenia oraz obserwacje innych, a także osobiste preferencje, postrzeganie własnej sytuacji i umiejętności antycypowania przyszłości. W zależności od jednostki różne elementy składające się na wewnętrzną i zewnętrzną sytuację rozwoju będą odgrywały rolę dla tworzenia własnej przyszłości. Stąd też różne sposoby budowania własnej przyszłości, które są efektem kompilacji czynników składających się na kontekst rozwoju człowieka. Wśród strategii konstruowania własnej przyszłości wyróżnić można: realistyczną – opartą na analizie własnych możliwości oraz warunków, w których żyje jednostka, autorytetu – wykorzystującą wsparcie ze strony osób bardziej doświadczonych i uznanych za mądrzejsze, życzeniową – opartą na tworzeniu fantazji, przymusu – zakładającą konieczność wykonywania planów narzuconych przez innych lub wymuszonych przez sytuację, *carpe diem* – opierającą się na zasadzie „codziennie uzyskiwać przyjemność" oraz oczekiwania – zakładającą czekanie na to, co się wydarzy (Timoszyk-Tomczak 2003).

Czymś, co wychodzi poza wyznaczanie celów, a stanowi kontynuację tego procesu – jest styl realizacji celów. A. Chryc-Gawrychowska i A.M. Błażek

(2004) definiują go jako specyficzny dla jednostki, osobowościowo uwarunkowany sposób działania. Autorki te wyróżniają cztery takie style: realizacja efektywna, realizacja pseudoefektywna – neurotyczna, realizacja pseudoefektywna – psychopatyczna oraz realizacja nieefektywna.

Z czasem psychologicznym, a tym samym z perspektywą czasową ściśle wiąże się pojęcie kompetencji temporalnych (Nuttin 1985, Lens, Moreas 1994, Uchnast 2006). W swojej pracy nie badamy poziomu tych kompetencji, niemniej jednak odniesienie do tego aspektu funkcjonowania w czasie wydaje się istotne. Różne ujęcia kompetencji czasowych, a także miar służących ich badaniu w sposób analityczny prezentuje Z. Uchnast (2006). Wspomniany autor ujmuje osobistą kompetencję czasową jako podstawową ludzką zdolność wyrażającą się w uczeniu się umiejętności oddzielania i rozpoznawania poszczególnych doświadczeń czasowych oraz w rozwijaniu prawidłowego symbolicznego nazywania ich teraźniejszością, przeszłością czy przyszłością. Dalej, kompetencja czasowa wiąże się z uczeniem się odkrywania i tworzenia odpowiednich ram dla przeżywanego czasu, czyli punktów odniesienia oraz orientacji w przebiegu zdarzeń. Dodatkowo zawiera w sobie uczenie się zasad organizacji znaczących *gestalt* przeżytego zdarzenia z perspektywy każdego wymiaru czasowego.

Aktywna przyszłościowa perspektywa czasowa rozbudowana pod względem formalnym i treściowym wydaje się pozytywnie łączyć z rozwojem kompetencji temporalnych.

1.1.5. Perspektywa postrzegania czasu P. Zimbardo i J. Boyda

Doświadczanie czasu przez jednostkę podlega nie tylko obiektywnym prawom fizyki, ale i procesom psychologicznym. Na odbiór czasu ma wpływ stan emocjonalny człowieka, osobista perspektywa czasu, tempo życia społeczności, której jesteśmy członkami (Zimbardo, Boyd 2009). Nie istnieją identyczne nastawienia do czasu. P. Zimbardo i J. Boyd (1999, 2009) na podstawie analiz teoretycznych i wielu lat badań stwierdzili, że perspektywa temporalna jest względnie stabilnym konstruktem wykazującym duże różnice indywidualne. Już we wcześniejszych pracach Zimbardo (1990) opisał aspekty perspektywy czasowej takie jak: zaangażowanie i wytrwałość w realizacji odległych zadań, planowanie i przewidywanie przyszłości, hedonistyczna koncentracja na teraźniejszości, fatalistyczna koncepcja teraźniejszości oraz presja czasowa.

Jego poglądy pod wpływem zdobytych doświadczeń badawczych ewaluowały w kierunku bardziej szczegółowych podziałów.

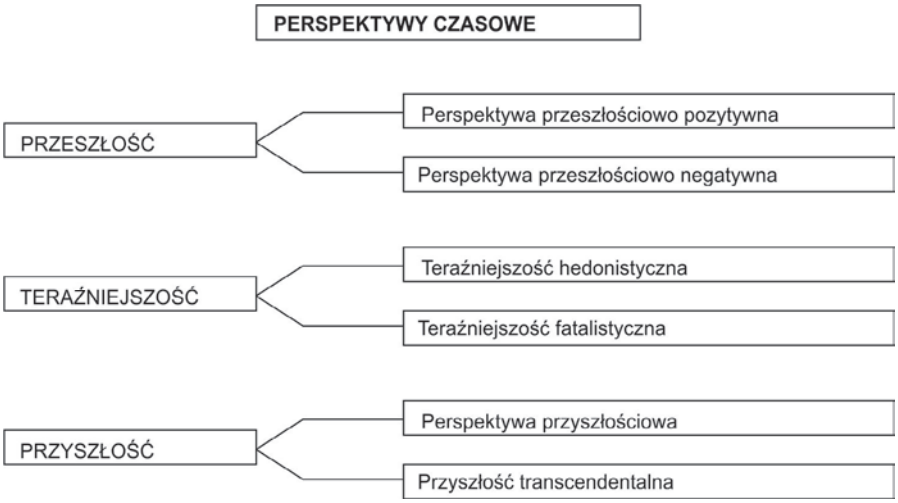
Opisując perspektywę temporalną, Zimbardo i Boyd (2009) przyjmują, że jest ona w dużej mierze nieświadoma i subiektywna, przy czym stopień świadomości może ulegać zmianie. Jednostka dzieli niekończący się strumień swoich doświadczeń na części w obrębie przyjętych ram czasowych, co pozwala nadać tym zdarzeniom porządek, spójność i sens. Te ramy czasowe mogą mieć charakter cykliczny lub jednostkowy – niepowtarzalny. Jednostka wykorzystuje perspektywy czasowe do kodowania, przechowywania i przywoływania własnych doświadczeń, co służy kształtowaniu oczekiwań i celów, podejmowaniu prób przewidywania niespodziewanych wypadków oraz tworzeniu wyobrażeniowych scenariuszy. Perspektywa temporalna różni się budową u poszczególnych osób, a jej kształt i charakter może wiązać się ze stylem zachowań zdrowotnych (Keough, Zimbardo, Boyd 1999) czy też podejmowaniem działań ryzykownych (Zimbardo, Keough, Boyd 1997).

Według Zimbardo i Boyda (2009) perspektywa czasowa stanowi fundament sposobu życia. Wiąże się z tendencją jednostek do rozwijania, używania i nadużywania konkretnej perspektywy czasu – na przykład skupiania się na teraźniejszości, przeszłości lub przyszłości. Ma to swoje konsekwencje w ich życiu i łączy się z poczuciem szczęścia i „uważnością", czyli korzystaniem ze swoich świadomych i nieświadomych możliwości (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, Henry 2008). Ogólnie rzecz biorąc, osoby nastawione na przyszłość mają większą szansę na odniesienie sukcesu, ponieważ działania podejmowane aktualnie wiążą się u nich z wyznaczonymi celami, osoby skupione na teraźniejszości mniej dbają o samych siebie i realizację dalszych dążeń. Natomiast ci, którzy skupiają się na przeszłości, aktualne działania wiążą z przeważającym pozytywnym lub negatywnym nastawieniem do własnej przeszłości.

Perspektywa czasowa odzwierciedla więc postawy, przekonania i wartości związane z czasem. Perspektywa postrzegania czasu ma wiele wymiarów. Zimbardo i Boyd (2009) wyróżnili ich sześć – dwa dotyczące przeszłości, dwa dotyczące teraźniejszości oraz dwa dotyczące przyszłości (rys. 3). W ramach perspektyw związanych z przeszłością wyodrębnili: przeszłościowo-negatywną i przeszłościowo-pozytywną. W ramach perspektywy teraźniejszej

wyróżnili fatalistyczną i hedonistyczną. Natomiast wśród perspektyw związanych z przyszłością rozróżniają takie, które dotyczą przyszłości doczesnej, i dotyczące przyszłości transcendentalnej, czyli tego okresu czasu, który obejmuje czas od śmierci człowieka do nieskończoności w jego wyobrażeniu.

Z badań międzykulturowych wynika, że kwestionariusz Zimbardo może być stosowany do porównań międzykulturowych (Sircova i in. 2007) i w badaniach *gender*. Ich wyniki wskazują, że kobiety są bardziej ukierunkowane na pozytywną przeszłość i fatalistyczną teraźniejszość niż mężczyźni. Osoby z dużych miast uzyskują natomiast wyższe wyniki w skali hedonistycznej teraźniejszości i niższe w przyszłości niż osoby z małych miast.



Rysunek 3. Podział perspektyw czasowych według P. Zimbardo i J. Boyda
Źródło: opracowanie własne, za: Zimbardo, Boyd (2009).

Teoretycznie perspektywy te nie są ze sobą powiązane, ale zdaniem Zimbardo i Boyda (2009) istnieją trwałe wzorce w indywidualnych profilach perspektyw postrzegania czasu. Cytowani autorzy zaznaczają również, że na obrzeżach zaproponowanej przez nich klasyfikacji znajduje się nastawione na „tu i teraz" „pasmo czasowe", które może być określone jako holistyczna teraźniejszość. „Wiąże się ono z doskonaleniem umiejętności przeżywania swojego

życia w danej chwili oraz uwzględniania przeszłości i przyszłości w ramach poszerzonego stanu koncentracji na teraźniejszości" (2009, s. 51).

Przeszła pozytywna perspektywa czasu obejmuje nastawienia wobec przeszłości, nie jest więc obiektywnym zapisem dobrych czy też złych wydarzeń. Pozytywne nastawienia mogą być bowiem odzwierciedleniem przeżytych przez jednostkę dodatnich doświadczeń, ale mogą stanowić tylko pozytywny odbiór zdarzeń, które w rzeczywistości nie miały takiego charakteru, chociaż w konsekwencji przyniosły jakieś sprzyjające rezultaty. Inaczej mówiąc, na to, jak się w tej chwili czujemy, myślimy, czy się zachowujemy, mają wpływ raczej nasze przekonania na temat tego, co się wydarzyło, niż to, jak faktycznie rzeczy się miały. Podobnie jest z negatywną przeszłościową perspektywą czasu, która również mierzy nastawienie do przeszłości. Jego podstawą są przekonania dotyczące tego, co było. Owe przekonania zbudowane są albo na autentycznych negatywnych przeżyciach, albo na bieżącej negatywnej rekonstrukcji wcześniejszych zdarzeń, które wcale nie musiały mieć takiego charakteru. Ważne jest to, że przeszłość stanowi ramy odniesienia dla działania jednostki, postrzegana pozytywnie może w związku z tym stanowić oparcie dla niej, a widziana negatywnie – odwrotnie: hamować jej aktywność.

Teraźniejsza hedonistyczna i fatalistyczna perspektywa czasu może w funkcjonowaniu jednostki objawiać się podobnie. To znaczy może wyrażać nastawienie do tego, co się dzieje aktualnie, na czerpanie z chwili, bez przewidywania i zastanawiania się nad konsekwencjami, z małym przełożeniem na dążenia osadzone w dalszej przyszłości. Jednak podłoże takiego postrzegania czasu jest w każdej z tych perspektyw odmienne. W hedonistycznej u źródeł leży potrzeba przyjemności i czerpania z życia, realizacji własnej energii. Natomiast w fatalistycznej podstawą jest brak poczucia sprawstwa osobistego – „i tak nic ode mnie nie zależy".

Przyszłościowa i transcendentalna perspektywa czasowa zakłada umiejętność budowania planów na przyszłość, a więc wyznaczania celów finalnych i rozkładania ich na podcele. Cele te mogą sięgać bardzo daleko, nawet poza granicę własnej śmierci. Teraźniejszość jest więc tym okresem czasu, który służy przyszłości, ponieważ pozwala przybliżyć się do określonych przez siebie standardów. Przy czym perspektywa przyszłości ograniczona jest przez

wyobrażoną śmierć człowieka, a transcendentalna rozpoczyna się od momentu tej przewidywanej śmierci i ogranicza ją tylko wyobraźnia.

Reasumując, według Zimbardo i Boyda (2009) perspektywa postrzegania czasu jest to osobiste nastawienie człowieka, które często ma nieuświadomiony charakter i które każdy człowiek przejawia wobec czasu. Jest to również proces, w ramach którego bieg życia jednostki zostaje podzielony na kategorie czasowe, pomagając nadać życiu porządek, spójność i znaczenie. Perspektywa czasowa w obszarze przeszłości, teraźniejszości i przyszłości ma wiele wymiarów. Preferencja perspektywy temporalnej zależy od wielu czynników, w tym również od kultury. Warto przy tym zaznaczyć, że takie rozumienie perspektywy czasowej jest jednak bliższe pojęciu orientacji temporalnej (Diaz-Morales 2006c).

W naszej pracy koncepcja Zimbardo i Boyda jest szczególnie cenna ze względu na rozumienie przyszłościowej perspektyw czasowej, która nie odgranicza się tylko do ram ludzkiego życia doczesnego, ale wychodzi poza nie i dopuszcza wybieganie myślą poza granicę własnej śmierci.

1.2. Orientacja temporalna w wybranych koncepcjach

Przyszłościowa perspektywa czasowa, utożsamiana czasami z perspektywą temporalną lub traktowana jako jej część, może być odróżniana od orientacji temporalnej, która według H. Zachera i M. Fresego (2009) należy do bardziej stabilnych sposobów myślenia i zachowania. Jednak modele dotyczące orientacji temporalnej także są dość zróżnicowane. Zwrócimy uwagę na kilka z nich. Zaprezentujemy krótko ujęcia orientacji temporalnej J.E. Nurmiego (1991, 1994), J. Trempały i L.E. Malmberga (1996, 1998) oraz koncepcję C. Nosala i B. Bajcar (2004).

1.2.1. Orientacja temporalna w ujęciu J.E. Nurmiego

Jednym z czołowych badaczy orientacji ku przyszłości jest J.E. Nurmi (1991, 1994, 2002). Wskazuje on na jej złożoność i wieloaspektowość. Stworzył model orientacji przyszłościowej, w którym opisuje ją za pomocą trzech procesów: motywacji, planowania i ewaluacji. Procesy te są ze sobą związane oraz zintegrowane ze schematami poznawczymi jednostki oraz jej rozwojem osobistym. Motywacja jest ściśle związana z przyszłością. Stanowi więc formułowane przez

podmiot cele, które są porównywane z ogólnymi motywami, wartościami oraz z wiedzą na temat spodziewanego rozwoju. Planowanie odnosi się do tego, jak jednostka zamierza zrealizować swoje dążenia na przyszłość, co oznacza, że istotny jest przewidywany przez nią kontekst przyszłych wydarzeń. Procesy ewaluacji wiążą się natomiast z oczekiwanym zakresem, w jakim jednostka zamierza zrealizować postawione sobie cele.

Nurmi (1991, 1994) precyzyjnie charakteryzuje każdy z tych procesów. Opisuje rozwój motywacji ukierunkowanej ku przyszłości jako proces obejmujący kilka etapów. Pierwszy to pojawienie się zainteresowań, które są wynikiem zdobywania nowej wiedzy odnoszącej się do ogólnych motywów i wartości. Drugi to badanie posiadanej wiedzy na temat przedmiotu zainteresowań. Na trzeci etap składa się określenie szczegółowych celów, a na ostatni – czwarty – podjęcie decyzji związanej z gotowością do zaangażowania się w realizację tych celów. Nurmi za innymi badaczami przyjmuje, że system motywacji ma budowę hierarchiczną. Zgodnie z nią motywy, wartości i dążenia należące do wyższego poziomu są realizowane przez cele niższego poziomu, a te z kolei osiągane są za pomocą celów pośrednich. Osobiste motywacje należące do wyższego poziomu organizują i integrują cele z niższego poziomu w hierarchiczne struktury. Charakterystyczne dla takiej konstrukcji celów jest to, że cele wyższego poziomu mają słabsze powiązania z konkretną wiedzą na temat przyszłości niż te z niższego.

Procesy związane z planowaniem realizacji celów Nurmi (1994) dzieli na fazy, opierając się częściowo na modelu TOTE Millera, Galantera i Pribrama (1980). Pierwsza wiąże się z antycypacją celu i przyszłego kontekstu działania, czyli ze stworzeniem ich umysłowej reprezentacji. Te przewidywania bazują na wiedzy, którą podmiot na ten temat posiada. Kolejna faza to konstrukcje planu osiągnięcia celu w ramach wybranego kontekstu. Z reguły jednostka tworzy kilka sposobów osiągnięcia celu i podejmuje decyzję, który z nich wybrać. Ostatnia faza to realizacja zbudowanych planów i strategii. W trakcie tej fazy jednostka przez cały czas porównuje swoje przewidywania z rzeczywistym kontekstem działania.

Ostatni proces dotyczy oceny możliwości realizacji określonych planów. Nurmi (1994) przyjmuje, że podstawą tego procesu jest przypisywanie przyczyn i oddziaływań dotyczących przyszłych zdarzeń, a więc łączy procesy

ewaluacji z atrybucją. W wyniku tego pojawiają się różne emocje. Dodatkowo przy ocenie szans realizacji celów ważną rolę, według niego, odgrywa koncepcja własnej osoby oraz przewidywania jednostki dotyczące kontroli różnych obszarów jej życia.

Nurmi (1994) przedstawił więc orientację przyszłościową jako system stanowiący trójstopniowy proces złożony z określenia celów, planowania ich realizacji i oceny możliwości osiągnięcia tych celów. Procesy te są powiązane ze sobą na różne sposoby, na przykład cele stanowią podstawę do oceny przez jednostkę własnych osiągnięć, a te z kolei wpływają na wizerunek własnej osoby i wewnętrzne przekonania dotyczące przypisywanych cech. Skuteczność zbudowanych planów wpływa na wynik działania, a to z kolei – na samoocenę jednostki. Natomiast to, jak podmiot ocenia przyczyny swojego sukcesu czy też porażki, ma wpływ na cele i aspiracje, które wyznacza sobie na przyszłość.

Orientacja przyszłościowa, według Nurmiego (1994), zmienia się na przestrzeni życia jednostki. Jest to związane ze społecznym kontekstem rozwoju podmiotu, a także z rozwojem jego wiedzy osobistej. Kontekstualną podstawą rozwoju orientacji ku przyszłości jest dla Nurmiego antycypacja normatywnych zdarzeń w życiu, kontekst planowania i możliwości kontroli. Tak więc formułowanie przez jednostkę celów odbywa się w kontekście zadań rozwojowych, które przed nią stoją, oraz społecznych ram czasowych wyznaczonych dla realizacji tych zadań. Na każdym etapie życia inne zadania stają przed jednostką, a w zależności od wpływów kulturowych, norm i wzorców zachowań oraz oczekiwań społecznych forma i moment realizacji tych zadań mogą być różne. Zmiany zachodzące na przestrzeni życia jednostki stanowią także podstawę zmian przewidywanych możliwości jej działania. Możliwości te ewaluują w zależności od wieku, doświadczeń osobistych, sytuacji życiowej czy wiedzy o kontekście działania. Od tego zależy tworzenie planów realizacji celów i strategii behawioralnych ukierunkowanych na przyszłość. W ciągu życia człowieka dochodzi także do zmian w określaniu przez niego przyczyn działania w zależności od obszarów funkcjonowania. Zmienia się więc styl atrybucji, co wpływa na odczuwane emocje. Ma to związek z obiektywnymi możliwościami kontrolowania poszczególnych obszarów życia, które ulegają modyfikacji ze względu na wiek, wiedzę na temat samego siebie, a także zmieniające się społeczne standardy ewaluacji.

Podsumowując, Nurmi (1994) zakłada, że orientacja przyszłościowa ma złożoną, trójczłonową strukturę, na którą składają się procesy motywacji, planowania i ewaluacji. Orientacja przyszłościowa zmienia się na przestrzeni życia jednostki, na co ma wpływ zewnętrzny i wewnętrzny kontekst jej rozwoju. Kontekst zewnętrzny, czyli społeczny, tworzą normatywne wydarzenia życiowe, obiektywne możliwości działania podmiotu oraz przyjęte w danej społeczności standardy ewaluacji. Kontekst wewnętrzny stanowi natomiast szeroko rozumiana wiedza osobista jednostki, złożona z: przewidywanego przez nią własnego rozwoju w ciągu życia, subiektywnej wiedzy o kontekście działania, a także przekonań na temat możliwości własnej kontroli i innych predyspozycji.

1.2.2. Orientacja temporalna w interpretacji J. Trempały i L.E. Malmberga

Reinterpretację koncepcji Nurmiego zaproponowali J. Trempała i L.E. Malmberg (1996, 1998), tworząc teoretyczny model kształtowania się orientacji przyszłościowej. Samo pojęcie „orientacja przyszłościowa" u tych badaczy związane jest z podstawową cechą ludzkiego myślenia i działania, jaką jest ukierunkowanie na przyszłe zdarzenia, cele i rezultaty aktywności. Orientacje przyszłościowe to złożone poznawczo-motywacyjne konceptualizacje jednostki na temat własnej osoby oraz całego kontekstu swojego przyszłego życia (Trommsdorff, za Trempała 2000, s. 184). Inaczej mówiąc, podmiot jest zorientowany na przyszłość wtedy, gdy ma wyznaczone cele, wytyczone plany ich osiągnięcia oraz dysponuje kryteriami oceny prawdopodobieństwa realizacji określonych celów. Model Trempały i Malmberga (1998) opisuje relacje między trzema wymiarami, które tworzą podstawę kształtowania się oczekiwań dotyczących osobistej przyszłości. Istotne wymiary to kontekst socjokulturowy, indywidualne zasoby związane z przeszłym doświadczeniem oraz procesy ukierunkowujące na przyszłość. Orientacja na przyszłość powstaje w określonej rzeczywistości socjokulturowej jako subiektywna teoria własnego życia (Trempała 2000). Z jednej strony dzieje się tak po to, aby jednostka mogła sobie poradzić z pojawiającymi się problemami społecznymi oraz zadaniami rozwojowymi, które przed nią stają. Z drugiej strony pomaga to jednostce przekształcać socjokulturowy kontekst zgodnie z przewidywaniami i ocenami własnej przyszłości. Kontekst socjokulturowy

nie jest jednolity i można wyróżnić w nim makro-, mezo- i mikropoziom. Ten najszerszy, makropoziom, obejmuje zdarzenia socjohistoryczne, mezopoziom wiąże się na przykład ze ścieżką własnej kariery edukacyjnej czy zawodowej, a mikropoziom to codzienne sytuacje, z którymi się zmagamy. Jak wskazuje zaproponowany model (Trempała, Malmberg 1998), kontekst socjokulturowy wpływa bezpośrednio i pośrednio, poprzez indywidualne doświadczenie, na procesy ukierunkowujące na przyszłość, czyli motywację, planowanie i ewaluację. Oddziałując na orientację przyszłościową, wpływa również na oczekiwania co do wydarzeń, ich wartości oraz prawdopodobieństwa. Powstałe u podmiotu oczekiwania związane z przyszłością zwrotnie oddziałują na kontekst socjokulturowy, ponieważ indywidualne nastawienia i przypuszczenia kształtują środowisko. Obok społecznej przestrzeni, w której jednostka się rozwija i która ma niewątpliwy udział w rozwoju form myślenia o przyszłości, w modelu Trempały i Malmberga (1996, 1998) istotną rolę przypisuje się schematom indywidualnego doświadczenia, które są istotne dla wyznaczania celów i, ogólniej, konstruowania przyszłości. To doświadczenie indywidualne zorganizowane jest w ramach dwóch systemów: wiedzy społecznej i samowiedzy, i to one stają się podstawą tworzenia oczekiwań co do przyszłości.

Model Trempały i Malmberga podobnie jak model Nurmiego zakłada, że procesy ukierunkowania na przyszłość są trójstopniowe i obejmują motywację, planowanie i ewaluację. Autorzy podkreślają, że procesy te stanowią bezpośrednią podstawę do tworzenia się oczekiwań wobec przyszłości. W tym modelu na procesy orientujące na przyszłość wpływają schematy doświadczenia indywidualnego oraz bezpośrednio i pośrednio kontekst socjokulturowy. Nowym elementem w tej propozycji, w stosunku do innych projektów, jest zaznaczenie oddziaływania zbudowanych przez jednostkę oczekiwań na przestrzeń społeczną.

Przedstawiona koncepcja orientacji czasowej ma odniesienie do temporalnego modelu zmian rozwojowych, który zaproponował Trempała (2000) i który zakłada wielowymiarowość, wielokierunkowość, względność upływu czasu oraz względność zmian rozwojowych. Wielowymiarowość czasu odnosi się do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Wieloaspektowość natomiast do takich jego przejawów jak czas: fizyczny, biologiczny, społeczny

i psychologiczny. Zjawisko rozwoju jest różnie postrzegane w zależności od czasoprzestrzeni rozpatrywanych zmian rozwojowych. W zależności od perspektywy czasowej zachowania człowieka w jednej jawią się jako normatywne, w innej perspektywie czasowej już nie. Nie jest możliwy opis i wyjaśnienie zmian w zachowaniu i rozwoju człowieka, jeśli skoncentrujemy się tylko na jednym jego wymiarze, dlatego można mówić o względności czasu i rozwoju. W modelu tym czas jest podstawowym wymiarem organizującym aktywność podmiotu, a zasadniczym materiałem rozwoju psychiki jest doświadczenie gromadzone przez człowieka w ciągu życia.

1.2.3. Orientacja temporalna w rozumieniu C. Nosala i B. Bajcar

Jednym z pierwszych polskich badaczy zajmujących się analizą orientacji człowieka w czasie psychologicznym jest W. Łukaszewski (1983), który za J. Hoornaertem wskazał cztery aspekty tego czasu. Pierwszym jest zdolność do lokalizowania w czasie siebie samego i zewnętrznych zdarzeń. Drugi to zdolność do orientowania się w czasie bez użycia specjalnych narzędzi. Trzeci to umiejętność oceny upływu czasu oraz oceny wielkości interwałów czasowych. Czwarty zaś to zdolność umiejscowienia siebie w perspektywie czasowej, a więc lokalizacja na linii przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Ten ostatni aspekt odnosi się do orientacji temporalnej składającej się z pięciu powiązanych ze sobą czynników. I tak, orientacja temporalna zawiera w sobie: postawę wobec czasu, ukierunkowanie uwagi na sprawy dotyczące przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, treściowe bogactwo reprezentacji tych trzech dymensji czasowych, podział czasu oraz powiązania między zdarzeniami z przeszłości, teraźniejszości i tymi, które są tylko elementem przewidywanej przyszłości. Takie ujęcie orientacji temporalnej ma charakter nadrzędny w stosunku do perspektywy temporalnej i zawiera w sobie przyszłościową perspektywę czasową.

Wieloaspektowej teoretycznej i empirycznej analizy czasu psychologicznego w polskiej literaturze dokonali C. Nosal i B. Bajcar (2004), efektem tego jest opis modeli umysłowych czasu oraz profili temporalności. Według B. Bajcar używanie zamiennie terminów „orientacja temporalna" i „perspektywa temporalna" nie jest wystarczająco precyzyjne. Perspektywa czasowa oznacza bowiem mentalną czasoprzestrzeń reprezentującą czas psychologiczny (Nosal,

Bajcar 2004). Orientacja w sensie realistycznym tworzy się w umyśle człowieka jako konstrukt złożony integrujący w toku rozwoju wiele podstawowych charakterystyk doświadczania czasu. Orientacja temporalna obejmuje perspektywę temporalną oraz organizację działania w czasie. „Orientacja temporalna oznacza zatem globalne reprezentowanie czasu w umyśle (przeszłość, teraźniejszość i przyszłość) oraz struktury czynności ukierunkowanych podmiotu. Istotą orientacji jest zatem związek czasu z działaniem (zachowaniem)" (Nosal, Bajcar 2004, s. 50). W takim ujęciu przyszłościowa perspektywa czasowa będzie zawierała się w orientacji temporalnej.

Na podstawie tego, jak bardzo jednostka koncentruje się na określonym przedziale czasu, można wyróżnić trzy podstawowe orientacje temporalne: retrospektywną, prezentystyczną i prospektywną. Każda z nich przyjmuje odmienną reprezentację poznawczą oraz odmiennie wpływa na funkcjonowanie podmiotu. Przy czym nie ma zwykle prostej zależności między dominującą orientacją temporalną a jej mocą regulacyjną, ponieważ człowiek jest w stanie odnosić się do różnych przedziałów czasowych, integrując je w umyśle. Takie rozumienie orientacji temporalnej jest spójne z ujęciem między innymi P. Fraisse'a (1963) czy W. Łukaszewskiego (1983).

Orientacja temporalna ma swój aspekt strukturalny i funkcjonalny (Nosal, Bajcar 2004). Pierwszy odnosi się do czasu (przeszłość, teraźniejszość i przyszłość), a drugi do spójności działań.

Struktura orientacji temporalnej obejmuje rozpiętość, koherencję oraz ukierunkowanie (por. Wallace, Rabin 1960), co jest analogiczne do wymiaru temporalnego służącego do operacjonalizacji perspektywy czasowej (Nuttin 1984, 1985). Aspekt funkcjonalny orientacji czasowej łączy się natomiast ze sposobem organizacji i opracowywania aktywności podmiotu. Nosal i Bajcar (2004) na podstawie badań wyróżnili pięć funkcjonalnych wymiarów temporalności: teliczność, planowanie i szczegółowość oraz dwa opisujące perspektywę podmiotu jako „obserwatora" własnych poczynań – ocenę stopnia wykorzystania czasu i odczuwanie presji czasu. Reasumując, orientacja temporalna wyłania się z umysłowych modeli czasu i postaw temporalnych, a składa się z perspektywy czasowej obejmującej trzy dymensje: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość oraz z temporalnej organizacji działania. Takie ujęcie orientacji temporalnej pozwala wyjaśniać jej źródło i związki z subiektywnym odbiorem

czasu, a także ułatwia opis i badanie przejścia od konstruktów poznawczych do wpływu na zachowanie jednostki.

Zaprezentowane przez nas podejścia do orientacji temporalnej łączy ujmowanie jej jako złożonego systemu oraz powiązanie z działaniem. Wszystkie akcentują również wpływ różnorodnych uwarunkowań na ostateczny kształt orientacji czasowej. Nie wszystkie jednak podejmują kwestię określenia relacji pomiędzy orientacją temporalną a perspektywą czasową, co można wiązać z brakiem jednolitego podejścia do tych zagadnień.

1.3. Uwarunkowania rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej w starości

Ważność warunków życia, czyli szeroko rozumianego kontekstu społecznego i osobistych doświadczeń w opracowywaniu przyszłościowej perspektywy czasowej, uznaje wielu badaczy (Nuttin 1984, Husman, Lens 1999, Trempała, Malmberg 1998, Trempała 2000, Liberska 2004). Nieco mniej modeli temporalnych uwzględnia bezpośrednio fakt, że czas naszego życia jest ograniczony, a w związku z tym proces wytyczania perspektywy czasowej jest zależny od okresu życia jednostki (Nosal, Bajcar 2004). Jeszcze mniej analiz dotyczących perspektyw czasowych uwzględnia fakt, że przewidywana przez człowieka własna śmierć nie musi być równoznaczna z ograniczeniem w budowaniu własnej przyszłości (Zimbardo, Boyd 2009).

Podejmując analizę uwarunkowań rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej, w tym miejscu chcemy zwrócić uwagę głównie na znaczenie wewnętrznego i zewnętrznego kontekstu w rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej. W rozdziale 2.3 powrócimy do wybranych uwarunkowań, przywołując badania osób starszych w tym zakresie.

Rozwój człowieka jest uwarunkowany wieloczynnikowo. Przebiega on w zorganizowanym na wielu poziomach środowisku. A. Brzezińska (2000), w nawiązaniu do koncepcji U. Bronfenbrennera i A.C. Crouter, dokonuje rozróżnienia pomiędzy środowiskiem rozwoju i jego kontekstem. Środowisko to „każde zdarzenie istniejące poza organizmem, które może mieć wpływ na rozwój tego organizmu i na które organizm także może mieć wpływ" (tamże, s. 190). Natomiast kontekst rozwoju to indywidualna interpretacja interakcji

zachodzących pomiędzy środowiskiem wewnętrznym jednostki (biologicznym) i jej środowiskiem zewnętrznym (fizycznym, społecznym, kulturowym), (tamże). Obiektywnie istniejąca przestrzeń życiowa człowieka, zawierająca ogół możliwych faktów, które mogą determinować zachowanie jednostki, różni się, zdaniem Lewina, od środowiska osobiście doświadczanego (za Hall, Lindzey 1998). Podobne rozróżnienie spotykamy u H. Radlińskiej (1961) w jej koncepcji środowiska obiektywnego i subiektywnego.

Środowisko wewnętrzne człowieka, biologiczne, warunkowane jest genotypem (Brzezińska 2000). Jednostka w biegu swojego życia odczuwa różnego rodzaju naciski ze strony swojego organizmu. W okresie starości przejawia się to w spadku sprawności organizmu, odczuwanych mniejszych lub większych trudnościach w samodzielnym zaspokajaniu życiowych potrzeb. Pojawiające się ograniczenia wiążą się z koniecznością regulacji relacji człowieka z jego środowiskiem zewnętrznym, wprowadzaniem zmian, które pozwoliłyby chociaż w części zachować równowagę pomiędzy zmieniającymi się możliwościami organizmu a wymaganiami środowiska zewnętrznego. Tak więc każdy człowiek rozwija się w innym kontekście, każdy postrzega swoje środowisko w inny sposób, dostrzegając jego możliwości lub ograniczenia, co prowadzi do podejmowania określonych działań prowadzących do zaspokojenia własnych potrzeb, ale i spełniania społecznych oczekiwań.

Interpretacja rzeczywistości dokonywana przez ludzi na potrzeby własnego życia wyjaśnia sposób ich postępowania. Z upływem lat zmieniają się priorytety. Związane to jest z doświadczaniem nowych sytuacji w biegu życia, dotyczących różnych jego sfer. Człowiek zakłada rodzinę, wychowuje dzieci, pozwala im się usamodzielnić, następnie zostaje dziadkiem, babcią. Podobnie w sferze aktywności zawodowej: podejmuje pracę, awansuje, zmienia pracę, przechodzi na emeryturę. W miarę starzenia się człowieka interpretacja rzeczywistości, własnego miejsca w świecie zmienia się. Doświadczanie własnej starości, w tym również przyszłościowa perspektywa czasowa, związane jest z całożyciowym doświadczeniem jednostki, z występującymi wzorami osobowymi starości, które mogą stymulować lub blokować rozwój człowieka nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychospołecznej. Jeżeli na przykład człowiek stary definiuje sytuację przejścia na emeryturę jako początek starości, wartościowanej negatywnie, to rozpoczęcie życia na emeryturze odbiera jako

okres zamykający perspektywy dalszego rozwoju. Jeżeli natomiast wycofanie się z aktywności zawodowej jest odczuwane przez niego pozytywnie, to okres ten postrzega jako rozwojowy (Bugajska 2005). Jednakże nie bez znaczenia dla indywidualnych definicji starości są jej kulturowe definicje. „Doświadczanie starości zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki inni reagują na osobę starzejącą się; oznacza to, że kontekst społeczny i znaczenia kulturowe są ważne. Znaczenia mają kluczowy wpływ na to, jak fakt starzenia się jest doświadczany przez ludzi starzejących się w danym społeczeństwie; znaczenia te kształtowane są przez interakcje pomiędzy ludźmi starzejącymi się a osobami, organizacjami i instytucjami tworzącymi kontekst społeczny" (Estes 1981, za Phillipson, Baars 2008, s. 77).

Złożoność uwarunkowań rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej została zasygnalizowana w rozdziale poprzednim, poświęconym prezentacji różnych koncepcji, które w większym lub mniejszym stopniu zwracają uwagę na jej kształtowanie się. Determinanty czasu psychologicznego, w sposób bardzo uporządkowany, opisali C. Nosal i B. Bajcar (2004), grupując je na obiektywne atrybuty czasu, uwarunkowania biologiczne i społeczno-kulturowe. Wszystkie te czynniki widoczne są na trzech poziomach kodowania temporalnego: neurobiologicznego, psychofizycznego i egzystencjalnego. Interesujący teoretyczny model kształtowania się orientacji przyszłościowej, uwzględniający uwarunkowania jej rozwoju, stworzyli J. Trempała i L.E. Malmberg (1998). Model ten charakteryzuje relacje między wymiarami tworzącymi podstawę kształtowania się oczekiwań dotyczących osobistej przyszłości. Wymiary te to kontekst socjokulturowy, doświadczenia indywidualne, precyzyjniej zasoby związane z tymi doświadczeniami, takie jak wiedza społeczna i samowiedza, oraz procesy ukierunkowania na przyszłość, czyli motywacja, planowanie i ewaluacja. Propozycja ta, jak już wcześniej wspomniałyśmy, wiąże się z modelem orientacji przyszłościowej J. Nurmiego (1991). Elementem odróżniającym model Trempały i Malmberga od modelu Nurmiego jest przyjęcie bardziej cyrkularnego niż linearnego charakteru relacji między głównymi komponentami tworzącymi podstawę kształtowania się oczekiwań na temat własnej przyszłości. Główne komponenty to wielopoziomowy kontekst społeczny oraz indywidualne doświadczenie jednostki. Przy czym kontekst społeczny działa na procesy dotyczące ukierunkowania na przyszłość

bezpośrednio, ale i pośrednio, poprzez indywidualne doświadczenie jednostki uporządkowane w system wiedzy społecznej i samowiedzy. Procesy ukierunkowane na przyszłość są podstawą do tworzenia oczekiwań wobec przyszłości, które to oczekiwania mają z kolei wpływ na kontekst społeczny. Model ten podkreśla złożoność oddziaływań kształtujących orientację przyszłościową jednostki. Ważny jest kontekst wewnętrzny i zewnętrzny oraz powiązania, które tworzą się między nimi. Uznając, że rozumienie orientacji na przyszłość w tych teoriach jest bliskie rozumieniu przyszłościowej perspektywy czasowej, można przypuszczać, że kształt tej ostatniej będzie zależny od makro-, mezo- i mikropoziomu kontekstu społecznego oraz szeroko rozumianej wiedzy osobistej jednostki.

1.3.1. Kontekst wewnętrzny

Poszukując w kontekście wewnętrznym i zewnętrznym uwarunkowań rozwoju człowieka, w tym interesującego nas rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej, dostrzegamy ich specyficzną współzależność. Środowisko zewnętrzne człowieka tworzy niepowtarzalny dla każdej jednostki kontekst działania. Jednak, jak zauważa M. Straś-Romanowska, „psychologa interesuje to, od czego socjolog stara się abstrahować – cały psychologiczny, subiektywny kontekst indywidualnego działania w społecznym świecie" (1995, s. 37). Kontekstem rozwoju człowieka jest nie tyle kultura i życie społeczne, ile jego osobiste doświadczenie, niepowtarzalna droga życiowa, osobista historia życia, przeżywane dylematy, źródła wyboru określonej postawy czy zachowania.

Starość ze względu na bogactwo życiowego doświadczenia, mądrość życiową, perspektywę końca życia może sprzyjać tworzeniu bogatego życia wewnętrznego. Rozwój przyszłościowej perspektywy czasowej, nie tylko w okresie starości, jest naszym zdaniem w dużym stopniu warunkowany rozwojem życia wewnętrznego człowieka.

Zdaniem J. Szczepańskiego człowiek staje się człowiekiem poprzez uformowanie swojej jednostkowej osobowości, swojego świata wewnętrznego. Świat wewnętrzny jest niepowtarzalny, niezmienny, autonomiczny, może w nim dochodzić do doskonalenia się człowieka (1984). Psychiczne środowisko wewnętrzne K. Dąbrowski (1986) definiuje jako strukturę różnorodnych dynamizmów psychicznych występujących na różnych poziomach rozwoju

osobowego, gdzie ostatni stanowi poziom integracji wtórnej, poprzedzony tzw. dezintegracją pozytywną (jednopoziomową, wielopoziomową spontaniczną, wielopoziomową zorganizowaną). W miarę przechodzenia na coraz wyższy poziom rozwoju dezintegracja staje się kontrolowana pod wpływem coraz bardziej wyraźnej hierarchii wartości i celów. Rozwój staje się coraz bardziej podporządkowany ideałowi osobowości. Przejawem rozwiniętego wewnętrznego środowiska psychicznego jest wgląd w siebie, uważna obserwacja własnego rozwoju, własnego zachowania. Proces uniezależniania się jednostki od powierzchownych ocen otoczenia współwystępuje z procesem usamodzielniania się wewnętrznego, rozwojem autonomii, autentyzmu, wyższego poziomu samoświadomości, empatii. Na najwyższym poziomie rozwoju (poziom osobowości) zasadniczą potrzebą rozwojową staje się ciągłe doskonalenie siebie, związana z celami ogólnoludzkimi praca nad sobą, nad swoją umysłowością i charakterem. Zgodnie z teorią dezintegracji pozytywnej osobowość człowieka stanowi efekt wszystkich procesów zachodzących w wewnętrznym środowisku psychicznym: konfliktów, stanów lękowych, depresji, załamań i przekraczania samego siebie w celu głębszego rozumienia i przeżywania rzeczywistości (tamże).

Wewnętrzny świat człowieka, zdaniem E. Dubas (2000), kształtuje się na podłożu procesów psychicznych, w tym doznań duchowych. Scala osobowość jednostki na poziomie jej wewnętrznego i zewnętrznego odbioru i przeżywania świata. Kształtuje tożsamość jednostki: poczucie odrębności, niepowtarzalności. Stymuluje samorozwój, samodoskonalenie, skłania do poszukiwania nowych życiowych strategii czy sposobów istnienia w świecie. Broni przed nudą, sprzyja zdrowiu psychicznemu, poczuciu samospełnienia, poczuciu sensu życia. Buduje poczucie wewnętrznej siły duchowej.

Tak więc życie wewnętrzne człowieka może być bogate lub ubogie, może sprzyjać rozwojowi człowieka, bądź go blokować. Im bardziej człowiek w swoim wewnętrznym świecie pozostaje samodzielny, kieruje się wartościami, poszukuje sensu życia, potrafi dokonać wglądu w siebie (introspekcja), zachowuje optymizm pomimo doświadczanych przeciwności losu, przejawia samodzielność, zachowuje autonomię, samokontrolę, im bardziej dostrzega potrzebę samodoskonalenia, im większą odczuwa satysfakcję z życia, tym bogatsze staje się jego życie wewnętrzne, tym bardziej jest zdolny do przekraczania własnych ograniczeń, nie rezygnując z własnego rozwoju.

Poddajmy analizie wymienione podmiotowe właściwości, istotne z punktu widzenia rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej, rozpoczynając od samodzielności jednostki, rozumianej nie tylko jako niezależność od pomocy innych, ale również niezależność od czynników determinujących rozwój człowieka w okresie starości. Przeciwieństwem samodzielności może być nastawienie: bierno-odbiorcze, reaktywne, reproduktywne, impulsywne lub bezradność (por. Tomaszewski 1970). Samodzielność przejawia się w dyspozycji jednostki do samosterowności, czyli kierowania własną osobą i własnym postępowaniem niezależnie od wpływów zewnętrznych (Muszyński 1974). Tak definiowana samodzielność odnosi się w takim samym stopniu do wypracowanej przez jednostkę dyspozycji do uniezależniania się od pomocy innych w codziennym funkcjonowaniu, jak i uniezależniania się od schematów czy też opinii dotyczących sposobu przeżywania przez jednostkę okresu starości. Wśród warunków samodzielności wymienia się podejmowanie działań zgodnych ze stawianymi sobie przez jednostkę celami i zadaniami, czyli pod wpływem impulsów pochodzących z wewnątrz, a nie narzuconych przez otoczenie społeczne; zdolność do podejmowania takiego rodzaju działań, które wykraczają poza ukształtowane schematy zachowań; posiadanie przekonania, że dokonywane wybory oddziałują korzystnie na własny rozwój jednostki. Inaczej mówiąc, o samodzielności człowieka przechodzącego na emeryturę świadczyć będzie to, w jakim stopniu kreatywnie, a więc poszukująco, zgodnie z własnymi, a nie narzuconymi standardami rozpozna on możliwości kolejnej fazy życia, w jakim stopniu wykorzysta istniejące warunki dla indywidualnego rozwoju, stosując takie strategie postępowania, by występujące ograniczenia nie były rozpoznawalne, w przekonaniu, że posiadane przez niego kompetencje są odpowiednie dla efektywnego kierowania własną osobą (Bugajska 2004).

U starzejącego się człowieka narasta świadomość pojawiających się ograniczeń. Posiadane przez niego kompetencje, rozumiane jako zdolność wykorzystywania istniejących warunków dla indywidualnego rozwoju, pozwalają na przystosowanie się do zmian we własnym funkcjonowaniu w starości: poprzez zawężenie celów życiowej aktywności, doskonalenie się w zakresie tych ograniczonych celów oraz stosowanie takich strategii postępowania, by ograniczenia te nie były rozpoznawalne (por. Baltes 1990). Opracowywanie nowych strategii działania opiera się na gotowości do modyfikacji własnych

zachowań w sytuacji, gdy dotychczasowe sposoby zachowań nie przynoszą rezultatów. Dzieje się tak również ze względu na przyjęcie nowych celów, dla realizacji których stare programy zachowań okazują się nieprzydatne oraz gdy warunki działania uległy tak dalece idącemu przekształceniu, że stare programy zachowań stają się nieefektywne. Brak wiary we własne kompetencje może prowadzić do rezygnacji ze sprawowania kontroli nad własnym życiem (por. Kofta 2001) i prowadzić do utraty samodzielności w takim sensie, że u człowieka starego słabnie pewność tego, że warunki, w których się znalazł, jest w stanie spożytkować dla swojego dobra.

Przejawianie samodzielności w okresie starości stanowi ważny wskaźnik satysfakcjonującego starzenia się jednostki (Halicka 2004). Bycie samodzielnym stanowi bowiem warunek autonomii jednostki, której głównym przejawem jest niezależność w nakreślaniu kierunków dla własnej życiowej aktywności w jej głównych dziedzinach oraz niezależne formułowanie celów i zadań odpowiadających obranym kierunkom. Według formuły T. Gjesmego, ukazującej zależność między postrzeganym dystansem temporalnym celu i ważnością przyszłych zdarzeń, perspektywa temporalna zależy od sprawstwa podmiotu (za: Nosal, Balcar 2004). Wysokie poczucie sprawstwa prowadzi do skrócenia subiektywnej perspektywy czasowej, co jest wyrazem kontroli i autonomii poznawczej podmiotu względem biegu zdarzeń. Skróceniu ulega też dystans czasowy i podwyższa się subiektywne przekonanie o osiągalności celów (wyższy poziom ukierunkowanego optymizmu). Perspektywa osiągnięcia celu, która jest początkowo oceniana jako odległa, staje się coraz bliższa, w zasięgu możliwości (Nosal, Balcar 2004).

Świadomość skończoności życia może wyzwalać tworzenie planów, prowadzić do zmian wynikających z potrzeby dokończenia zadań rozpoczętych, uporządkowania ważnych dla człowieka spraw, przygotowania się do śmierci. Nie sposób jednak wykluczyć, że człowiek odczuwający lęk przed śmiercią będzie wypierał myśli o przyszłości. Brak perspektywy czasowej jest charakterystyczny również dla ludzi zainteresowanych bezpośrednim zaspokajaniem psychologicznych potrzeb, jak ma to miejsce na przykład u dzieci czy w wielu prymitywnych społeczeństwach. O ile u dzieci jest to naturalne, to u większości osób dorosłych tego typu zachowanie nie ma już charakteru przystosowawczego i niesie ze sobą konsekwencje niekorzystne dla rozwoju jednostki. Dla

rozwijających się, aktywnych jednostek przyszłość nie jest bowiem ucieczką od rzeczywistości, jest światem ich obiektów celowych, które kierują i koordynują ich czynnościami. Sprzyja to samorealizacji (Maslow 1990) i pełni rozwoju (Obuchowski 1985).

Cechy w pełni rozwiniętej osobowości, według K. Dąbrowskiego (1986), to między innymi wysoki stopień wglądu w siebie, świadomość własnych celów, stałe doskonalenie się, przekonanie o słuszności własnych postaw i wartości. Refleksyjny projekt siebie samego generuje programy samorealizacji i samodoskonalenia (Giddens 2002). Tak więc możemy przypuszczać, że rozwój przyszłościowej perspektywy czasowej współwystępuje ze zintegrowaną strukturą „ja" (por. Zaleski 1988), wyższym poziomem rozwoju osobowości jednostki, przejawiającym się w pogłębionej refleksyjności, zdolności do introspekcji, samodoskonalenia, ale i samokontroli. Równie istotna jest tu zdolność do transcendencji, czyli do wznoszenia się na coraz wyższy poziom rozwoju, przekraczania biologicznego cyklu życia, własnego typu psychicznego (Oleś 2011).

Wewnętrzna przestrzeń życia człowieka charakteryzuje się biograficznością. Człowiek zachowuje pamięć przeszłych doświadczeń. Osoby odczuwające większą satysfakcję z życia mają bardziej rozbudowaną przyszłościową perspektywę czasową (Wensauer, Grossmann 1998). Planowaniu własnej przyszłości przez człowieka może sprzyjać optymistyczne, a nie pesymistyczne, nastawienie do swoich możliwości. Optymizm bowiem łączy się z dużą odpornością w sytuacjach trudnych. Osoby o pozytywnych oczekiwaniach lepiej radzą sobie ze stresem i potrafią wytrwać w wysiłkach ukierunkowanych na osiągnięcie celu, w przeciwieństwie do osób o negatywnych oczekiwaniach, które charakteryzują się skłonnością do wycofania, rezygnacji, bierności, poddają się przedwcześnie, rezygnując z osiągnięcia zamierzonego celu (Oleś 2000).

Większy optymizm oraz większe poczucie samodzielnego dokonywania wyborów charakteryzuje osoby o wewnętrznym poczuciu kontroli działania (por. Stokłosa 1986). Osoby o wewnętrznym poczuciu kontroli działania w drodze autorefleksji projektują swoje życie i sprawują nad nim kontrolę, co łączy się z większym poczuciem sensu życia. Wewnętrznej kontroli, w odróżnieniu od kontroli zewnętrznej, towarzyszy szybsze zapominanie niepowodzeń,

mniejsze poczucie zagrożenia, większa niezależność i wyższa skuteczność w działaniu, sprawne operowanie posiadanymi informacjami, szybsze uczenie się, skuteczniejsze wpływanie na zmianę postaw u innych (por. Drwal 1986). Jednostki o zewnętrznym poczuciu kontroli działania wykazują wyższą wrażliwość na krytykę innych, wyższą podatność na perswazję i uleganie innym, wyższy poziom lęku i nieufności, bierność w zmienianiu świata, jak również szybciej poddają się i rezygnują z działania (por. Zimbardo 1997).

Nie bez znaczenia dla formułowanych zamierzeń na przyszłość jest dążenie jednostki do wartości. Świat wartości człowieka pozwala na niepowtarzalne przeżywanie własnego życia, również w okresie starości, dodaje sił do zmagań z problemami dnia codziennego, łagodzi zagrożenia biologicznego i psychospołecznego wymiaru egzystencji. Doświadczanie wartości jako wyraz aktywności podmiotowo-osobowej umożliwia przekraczanie uwarunkowań wewnętrznych oraz ograniczeń zewnętrznych (Popielski 1996). Ukierunkowanie jednostki na wybór wartości duchowych, interpersonalnych, społecznych czy estetycznych łączone jest w literaturze przedmiotu z orientacją typu „być", podczas gdy ukierunkowanie ku wartościom materialnym, hedonistycznym czy prestiżowym stanowi przejaw orientacji typu „mieć" (Oleś 2000). Charakterystyczne dla postawy „być" jest zaangażowanie w realizację ponadczasowych wartości i pozostawanie im wiernym. Przyszłość dla człowieka o postawie „być" mobilizuje do działania. Postawa „mieć" wobec przyszłości przejawia się w rezygnacji, braku zaangażowania, ucieczce. Jest to postawa pesymizmu wobec przyszłości, charakteryzująca się świadomością „czasu zamkniętego" – nic się już nie zmieni, na nic nie ma się wpływu. Człowiek o postawie „mieć" boi się cierpienia i śmierci, stara się nie myśleć o przyszłości, żyje z dnia na dzień (Grulkowski 1998). Badania przeprowadzone przez B. Bugajską (2005) pokazały, że wyższemu poziomowi integralności ludzi starych odpowiada przedkładanie wartości egzystencjalnie znaczących (wolność, godność, wiedza) nad wartości materialne (pieniądze, mieszkanie). Równocześnie wzrost poziomu integralności u ludzi starych współwystępuje ze wzrostem projektów na przyszłość nastawionych na zmianę, a nie na stabilizację. Można zatem przyjąć, że ukierunkowanie na wartości w życiu ludzi starych jest istotne w procesie kształtowania się ich nastawień do przyszłości.

Osoby starsze dokonują refleksji nad własnym życiem w odwołaniu się do wartości ostatecznych. Tworzenie filozofii własnego życia wymaga zwrócenia się do własnej przyszłości, ale i przeszłości, poszukiwania „uniwersalnych punktów odniesienia niejako poza czasem" (Shmotkin, Eyal, za Oleś 2011, s. 64).

W psychologii poznawczej zwraca się coraz większą uwagę na związek realizacji celów z pojęciem „ja" (Mądrzycki 2002). A. Herzog i H. Markus (1999) opisali dynamiczny system osobowości, który łączy funkcje kognitywne, emocjonalne oraz somatyczne i pozwala na adaptowanie się i reagowanie na zmiany w życiu zachodzące wraz z wiekiem. System ten zakłada istnienie możliwych stanów „ja", zarówno przeszłych, jak i przyszłych. Wyobrażenia na temat stanów przyszłych mogą być realistyczne, bądź przyjmować postać marzeń, jak również nieuzasadnionych obaw. Mogą odnosić się do różnych sfer życia, mogą być pozytywne bądź negatywne.

W świetle badań ludzie starzy, którzy konceptualizują wiele stanów „ja" obejmujących wiele domen życia, takich jak praca i stosunki międzyludzkie, lepiej dostosowują się do zmian zachodzących w życiu, stają się mniej podatni na straty i niekorzystne zmiany w życiu (Smith, Freund 2002). Osoby starsze mają oczekiwania i nadzieje związane z własnymi przyszłymi stanami „ja" nawet w obliczu poważnych problemów zdrowotnych (tamże).

Kształtowanie się przyszłościowej perspektywy czasowej z punktu widzenia koncepcji poznawczo-motywacyjnej wiąże się przede wszystkim z rozwojem poznawczym jednostki oraz jej procesem socjalizacji. Najczęściej wydłużenie przyszłościowej perspektywy czasowej rozpatrywane jest z punktu widzenia indywidualnego, gdzie wpływa ono na antycypowaną wartość celów motywacyjnych w przyszłości, a przez to na wybory między sprzecznymi celami (Lens 1994). I tak na przykład określenie celu motywacyjnego bardzo często oznacza wybór między celem obiektywnie mniej wartościowym, ale możliwym do natychmiastowego zrealizowania, a celem ważniejszym, ale odleglejszym w czasie. Ten typ konfliktu, z którym podmiot musi sobie poradzić, określany jest jako dążenie – dążenie. Wybór celu motywującego zachowanie i planowanie tego zachowania wywołuje także konflikt dążenie – unikanie. Wynika on z konsekwencji potencjalnego działania, które mogą mieć charakter pozytywny lub negatywny i są rozdzielone w czasie. Na tej podstawie wyróżnia się

dwa typy takich konfliktów. Z pierwszym mamy do czynienia wówczas, kiedy potencjalne działanie ma bezpośrednie konsekwencje pozytywne i odroczone konsekwencje negatywne (na przykład wydatkowanie wszystkich oszczędności na bieżące potrzeby skutkuje negatywnymi konsekwencjami w postaci braku wystarczających środków na emeryturze). Na kształt przyszłościowej perspektywy czasowej mają zatem wpływ nasze umiejętności przewidywania i wartościowania zjawisk. Drugi rodzaj konfliktu zachodzi wówczas, gdy działanie ma natychmiastowe skutki negatywne i odroczone skutki pozytywne. I tak na przykład systematyczne odkładanie środków na emeryturę wiąże się z koniecznością rezygnacji z wielu przyjemności we wcześniejszych okresach życia, co dla wielu stanowi barierę nie do pokonania. Teoria poznawczo-motywacyjna przyszłościowej perspektywy czasowej wyjaśnia to, powołując się na dwa istotne procesy. Ludzie często nie antycypują długofalowych konsekwencji obecnego działania (aspekt poznawczy), a długoterminowe, pozytywne i negatywne cechy wolicjonalne są przez nich niedoceniane z uwagi na opóźnienie w czasie (aspekt dynamiczny), (Lens 1994).

1.3.2. Kontekst zewnętrzny

Zewnętrzny kontekst rozwoju człowieka przejawia się w tworzeniu przestrzeni do działania, organizacji czasu, udostępnianiu środków do realizacji celów, ingerencji w aktywność rozwijającej się jednostki. Środowisko fizyczne, naturalne, społeczne, kulturowe w różnym stopniu oddziałuje na człowieka.

Kontekst społeczny wyznaczają relacje interpersonalne, uczestniczenie w różnych grupach społecznych, przynależność do różnych społeczności, podleganie wpływowi instytucji społecznych. Niesprzyjające kulturowe czy socjoekonomiczne warunki mogą mocno ograniczać przyszłościową perspektywę czasową (Nuttin 1984). Dlatego dla niektórych grup ludzi, doświadczających nieprzewidywalności warunków zewnętrznych, niestabilnej sytuacji, niepewności czy stresu, może być wręcz pożądane porzucenie planowania i tworzenia behawioralnych projektów na przyszłość. Jest to zachowanie przystosowawcze. Osoby takie postrzegają przyszłość jako zagrożenie i obszar wątpliwości, co prowadzi do pasywnego oczekiwania, a nie aktywnego kreowania przyszłości. Zmniejsza to rozczarowanie, jeśli nie uda się zrealizować własnych oczekiwań, ale też ułatwia odnalezienie się i dostosowanie do aktualnej sytuacji. Również

w niektórych kulturach fatalistycznych, gdzie to, co ma się wydarzyć, zależne jest od sił pozaosobowych, na przykład losu, planowanie przyszłości może być pozbawione sensu. W kontekście braku wpływu i nieuchronności zdarzeń planowanie przyszłości staje się irracjonalne.

Istotne w procesie planowania przyszłości konflikty motywacyjne istnieją nie tylko na poziomie indywidualnym, ale i na poziomie społecznym, obejmującym zachowania i rezultaty działań innych ludzi (Lens 1994). W konflikcie społecznym mamy do czynienia nie z jedną osobą, ale z grupą ludzi. Każdy członek takiej grupy musi wybrać pomiędzy kilkoma opcjami: jeden rodzaj działań zapewnia korzystniejszą sytuację dla jednostki, drugi dla grupy. Sprawa dodatkowo się komplikuje wskutek odstępu czasowego między pozytywnymi i negatywnymi następstwami tych działań. Na poziomie społecznym, podobnie jak na poziomie indywidualnym, można wyróżnić różnego rodzaju konflikty, tylko tym razem społeczne. Z konfliktem społecznym mamy do czynienia w sytuacji, w której indywidualne działanie prowadzi do natychmiastowych konsekwencji pozytywnych dla jednostki. Jednakże wybranie tego typu postępowania przez wszystkie osoby w grupie prowadzi do negatywnych konsekwencji dla wszystkich („tragedia wspólnoty"). Innego rodzaju konflikt społeczny pojawia się w sytuacjach, kiedy działanie jednostki prowadzi do natychmiastowych konsekwencji negatywnych dla niej, ale pozytywnych długofalowych konsekwencji dla grupy, o ile wielu członków postąpi tak samo. Również w tym przypadku czynniki odpowiedzialne za wyjaśnienie zachowania jednostki mogą by dwojakiego rodzaju: poznawcze i motywacyjne. Jednostka nie zawsze jest świadoma konsekwencji własnego postępowania w stosunku do grupy, tym bardziej że ten wynik zależy nie tylko od jej działania, ale od kombinacji postępowania wielu członków grupy. Inny problem to odstęp w czasie między bieżącym zachowaniem podmiotu a przyszłością, w której konsekwencje dla grupy są dostrzegalne.

Rozpatrując kontekst społeczny przyszłościowej perspektywy czasowej, trudno pominąć fakt, że na jej kształt ma wpływ świadomość społeczna podmiotu. Ważna jest umiejętność przewidywania konsekwencji własnego działania nie tylko w perspektywie indywidualnej, ale i zbiorowej. Dodatkowo istotne jest, jak daleko jednostka sięga w przyszłość osobistą i zbiorową oraz na ile je integruje. W jakim stopniu swoją przyszłość wiąże z przyszłością

następnych pokoleń. Ludzie są w stanie poświecić wiele z teraźniejszości na rzecz późniejszych konsekwencji, nawet bardzo odroczonych, na przykład szczęście swoich dzieci czy własne życie wieczne. Warunkiem działania jednostki z uwzględnieniem przyszłych pozytywnych konsekwencji dla całej zbiorowości jest prospołeczne podejście wynikające z identyfikacji z ludzkością jako całością (Lens 1994). Może to pomóc, choć nie wystarczy w rozwiązywaniu wielu dylematów społecznych.

Uwzględnianie skali społecznej we własnym działaniu ukierunkowanym na przyszłość wymaga wychodzenia poza standardowe ramy w myśleniu o życiu swoim i innych. Mamy tu na myśli wychodzenie poza granicę własnej śmierci, i to nie tylko w kontekście indywidualnym, ale i zbiorowym. Przyszłość dla wielu ludzi podzielona jest na dwa segmenty, przed wyobrażoną śmiercią i po niej (Zimbardo, Boyd 2009). Tradycyjna przyszłość kończy się w chwili śmierci, natomiast ta transcendentalna dopiero wtedy się zaczyna. Przyszłość transcendentalna obejmuje różne zdarzenia – od takich jak sąd ostateczny, spotkanie z bliskimi, osiągnięcie jedności z naturą, po reinkarnację i koniec cierpienia. Okres ten może być wypełniony celami służącymi jednostce, innym ludziom lub standardom jeszcze bardziej ogólnym. Zimbardo i Boyd (2009) wiążą kształt przyszłościowej perspektywy transcendentalnej z religią, duchowością i wiarą jednostki w życie pozagrobowe. Z badań prowadzonych przez nich w Stanach Zjednoczonych wśród wyznawców różnych religii wynika, że osoby plasujące się wysoko na skali postrzegania przyszłej perspektywy transcendentalnej częściej niż inne osoby odbywają praktyki religijne, czy to w miejscach kultu, czy też w domu. Z ich badań wynika również, że istnieją znaczące różnice co do zakresu, w jakim wierni przyjmują tę perspektywę w zależności od wyznawanej religii. I tak chrześcijanie i muzułmanie osiągają rezultaty ponadprzeciętnie wysokie, natomiast żydzi, buddyści oraz osoby, które nie wyznają żadnej religii – poniżej przeciętnej. Dodatkowo z ich badań wynika, że wyniki osiągane w skali przyszłości transcendentalnej różnią się także w zależności od czynników demograficznych. Znaczenie ma tu płeć: kobiety osiągają z reguły wyższe wyniki niż mężczyźni. Istotny jest również wiek, przy czym zależność ta nie jest prosta, okazuje się, że wyższe wyniki w tej skali osiągają ludzie bardzo młodzi i starzy, a niższe – osoby będące w fazie wczesnej i późnej dorosłości. Znaczenie ma także

pochodzenie. Na kształt pozostałych perspektyw postrzegania czasu ma wpływ również kultura (Sircova i in. 2007), religia oraz zmienne demograficzne, co można uznać za podstawowe determinanty rozwoju perspektyw czasowych.

Nie bez znaczenia dla kierowania się przez jednostkę wytyczonymi przez siebie celami jest zakres kontroli nad własnym postępowaniem przyznany jej przez otoczenie społeczne. I tak na przykład przymus przejścia na emeryturę sam w sobie ogranicza samodzielność jednostki, pozbawiając ją możliwości decydowania o momencie zakończenia własnej aktywności zawodowej. Propozycje zakazu bądź ograniczania możliwości kontynuowania aktywności zawodowej przez osoby pobierające świadczenia emerytalne również blokują samodzielność jednostki, uzależniając ją od dochodów z jednego źródła utrzymania.

Ograniczanie kontroli nad życiem człowieka starszego można obserwować w warunkach instytucjonalnych. Standardy opiekuńcze domów pomocy społecznej utrudniają zaspokajanie indywidualnych potrzeb podopiecznych. Przekłada się to na trudności w określaniu celów na przyszłość, preferowanie strategii oczekiwania (por. Timoszyk-Tomczak 2007). Możliwość dokonywania wyborów i decydowania o sobie wpływa korzystnie na funkcjonowanie ludzi starszych mieszkających w domach pomocy społecznej, ukierunkowuje działanie i myślenie na przyszłość, pobudza do aktywności, co potwierdzają badania eksperymentalne przeprowadzone przez E. Langer i J. Rodin (1976, za Hock 2003) oraz R. Schulza (1976, za Kofta 2001).

Zdaniem L. Witkowskiego (1988, s. 89–90), jeśli dochodzi do zmniejszania puli kulturowych przesłanek działania, obniżaniu podlega „potencjał emancypacji" społecznej, wyrażający się w zanikaniu zdolności do „merytorycznego upomnienia się o podmiotowość". Ludzie starsi zmuszani do respektowania w działaniu nieakceptowanych poznawczo czy emocjonalnie definicji sytuacji starości narażani są na kryzys tożsamości. Ustalony prawnie okres przejścia na emeryturę czy podyktowane sytuacją społecznego bezrobocia wymuszanie przejścia na wcześniejszą emeryturę odbiera jednostce, w tym aspekcie, prawo decydowania o własnym losie. Powstający mechanizm identyfikowania siebie jako osoby starszej, oparty na zasadzie braku alternatywy, może prowadzić do kształtowania postawy jednostki do świata określanej jako tożsamość

negatywna. Mechanizm identyfikacji siebie jako osoby starszej, zdominowany przez „logikę negacji", blokuje rozwój jednostki (tamże).

Osoby starsze, w zależności od środowiska, w jakim żyją, mogą spotykać się z różną oceną własnych działań, większą lub mniejszą aprobatą dla planowanych w życiu zmian. Mogą słyszeć: jesteś na to z stary, w tym wieku to nie wypada, dlaczego nie możesz zachowywać się jak wszystkie „normalne" babcie... Człowiek, dążąc do przeżywania starości na swój sposób, odmienny od kulturowych standardów, potrzebuje akceptacji innych ludzi. To zakorzenione w człowieku, jak pisał E. Levinas (1998), pragnienie siebie i zarazem drugiego człowieka sprawia, że nie można budować własnej tożsamości w izolacji od innych ludzi. Na potrzebę potwierdzania własnej tożsamości zwracają uwagę nie tylko filozofowie, lecz również socjologowie i psychologowie. J. Habermas (1987) przyjmuje, że tożsamość stanowi rezultat działań identyfikacyjnych samej osoby. Jednostka nie może jednak konstruować swojej tożsamości bez uwzględniania identyfikacji czynionych w stosunku do niej przez innych.

Im w większym stopniu wyobrażenia jednostki o własnym życiu nie pokrywają się z przekonaniami innych o jej losie, a jej poczynania są kwestionowane przez otoczenie społeczne, tym silniejsze zagrożenie własnej egzystencji. Jednostka w procesie budowania sądu na swój temat, zdaniem Ch.H. Cooleya (za Mucha 1996), odwołuje się do najbliższych sobie osób i grup społecznych.

Jak zauważa C.L. Estes, „kontekst społeczny obejmuje nie tylko zdarzenia sytuacyjne i możliwości interakcyjne, lecz także ograniczenia strukturalne limitujące zakres możliwych interakcji i stopień zrozumienia wzmacniający pewne linie działania i ograniczający inne" (1981, za Phillipson, Baars 2008, s. 77). Nasuwa się w tym miejscu pytanie o granicę „przestrzeni uznania" dla kreowania własnej tożsamości w starszym wieku, zwłaszcza że – w związku z utratą znajomych, przyjaciół, śmierci współmałżonka – krąg osób znaczących na starość maleje. Niska pozycja ludzi starych we współczesnych społeczeństwach wydaje się w pewnym stopniu utrudniać możliwość kształtowania przyszłościowej perspektywy czasowej w sposób niepowtarzalny, oparty na indywidualnych wyborach. Jednakże tożsamość jednostki nie jest bezwolna, zdeterminowana przez czynniki zewnętrzne (Giddens 2002). Pomimo istniejących kontekstów działania, mniej lub bardziej lokalnych, tożsamość musi

być tworzona w sposób refleksyjny. Pytanie o tożsamość człowieka to zarówno pytanie o to, skąd przybywasz?, jak i dokąd zmierzasz? Przyszłościowa perspektywa czasowa mieści się zatem w refleksyjnym projekcie tożsamości.

Zmiany zachodzące we współczesnej kulturze stawiają człowieka w obliczu konieczności planowania własnej przyszłości w oparciu o nowe zasady. W kulturze ponowoczesnej, jak zauważa Z. Bauman (1993), człowiek nie może projektować swojego życia jak dotąd, na wzór pielgrzyma, cel za celem prowadzącym do celu ostatecznego. Życie człowieka nadal pozostaje wędrówką, ale bez wyznaczonego kierunku. „Czas jest rzeką bez koryta, potokiem, który żłobi swą trasę, płynąc niepewny zlewiska, do jakiego zmierza. Czas nie jest jak niegdyś wektorem – jest pędem bez strzałki kierunkowej. Szlaku nie można planować zawczasu, jeśli z dnia na dzień sieć dróg się zmienia, a na ruchomych skrzyżowaniach ustawia się coraz to nowe i coraz mniej czytelne drogowskazy. Można co najwyżej szlak już przebyty odtwarzać, oglądając się za siebie – lecz i wtedy nie zobaczy się linii prostej bądź krętej, ale zmierzające wyraźnie w jednym raczej niż innym kierunku. Czas przyszły musi być niespójny przy braku planu generalnego wędrówki, ale i w czasie przeszłym nie sposób dopatrzyć się spójności. Jawi się on raczej oczom jako zbiór epizodów, paciorków, jakie nizać można na sznurek biograficznej chronologii w dowolnym porządku (…) każda kolejność wyda się równie logiczna lub równie pozbawiona logiki" (tamże, s. 16–17).

Reorganizacja czasu i przestrzeni charakteryzuje nowoczesne życie społeczne, czemu towarzyszy ekspansja mechanizmów wykorzeniających. Terytorium przyszłości zostało zagospodarowane i skolonizowane, przyszłość „wchłaniana jest" przez teraźniejszość (Giddens 2002). Otwarte pozostaje pytanie o zakres wykluczania ludzi starych z przyszłości społeczeństwa. J. Améry (2007, s. 87) uważa, że społeczne starzenie się jest w dużym stopniu określane przez świat posiadania, który nie dopuszcza przybywających z dnia na dzień emerytów, który wyklucza ich z procesu ekonomicznego, zakładając „kaftan bezpieczeństwa niezmiennego bytu". Równocześnie to samo społeczeństwo wzywa osoby starsze do korzystania ze swojego wieku na wzór młodości. Moda na odmłodzoną starość, zdaniem J.P. Boisa (1996, s. 11), zawiera w sobie „dużą dozę fałszu i dążenie do pozyskania starych ludzi". W taki sposób może dochodzić do poszerzania się przepaści pomiędzy osobami starszymi w tzw.

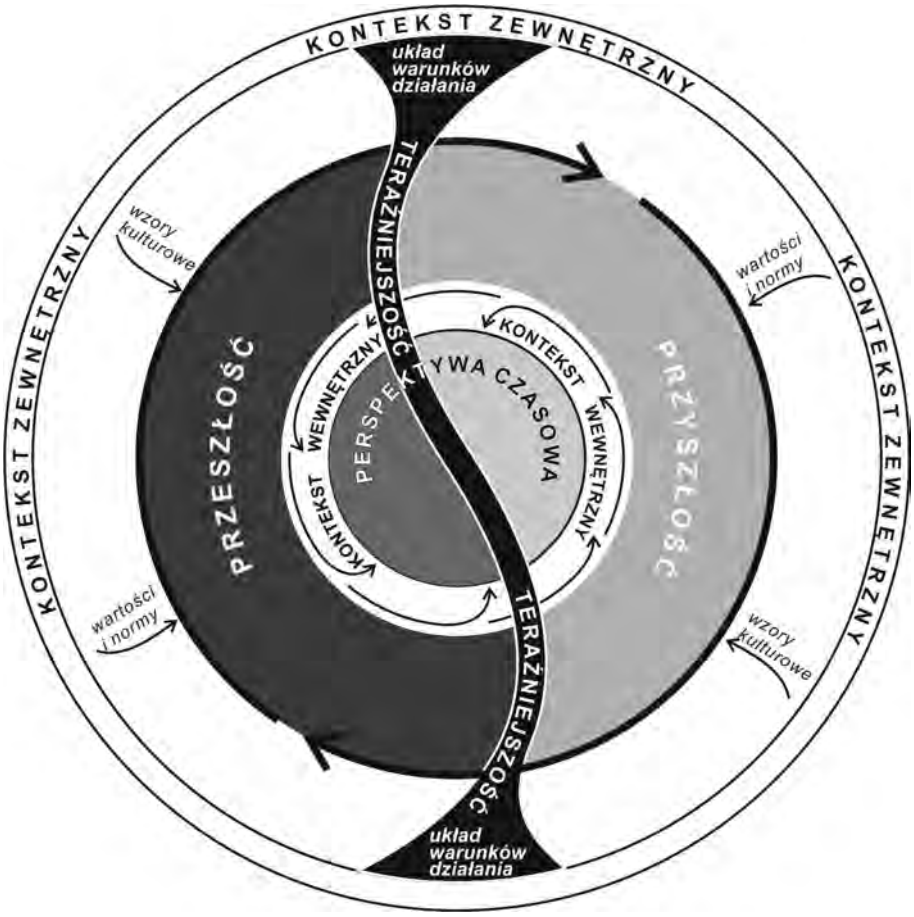
trzecim wieku, pozostającymi w stosunkowo dobrym zdrowiu, zdolnymi do podejmowania aktywności, a osobami starszymi w tzw. czwartym wieku, u których wraz z wiekiem pojawiają się różnego rodzaju ograniczenia i wzrasta prawdopodobieństwo zależności od innych.

Podsumowanie

Czas – wielorako przez ludzi doświadczany – stanowi podstawę rozwoju kultury, społeczeństwa i człowieka. Podstawowe pytanie egzystencjalne „kim jestem?" odnosi się tak samo do przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości. Dzięki możliwości odpowiedzi na pytanie „dokąd zmierzam?" człowiek stary ma poczucie autonomii i kontroli nad tym, co go dotyczy. Brak lub ograniczenie przyszłościowej perspektywy czasowej wymusza zachowania adaptacyjne zamiast zachowań emancypacyjnych, które stanowią warunek wyznaczania coraz to wyższych standardów dla własnych działań i pełnego wykorzystania posiadanego potencjału rozwojowego.

Analizując przyszłościową perspektywę czasową w ujęciu Nuttina (1985), Lensa (Lens, Moreas 1994) czy Zaleskiego (2002), zaakcentowałyśmy jej formalny oraz treściowy aspekt, starałyśmy się uwypuklić aktywny aspekt przyszłościowej perspektywy czasowej, a także uwzględnić jej transcendentne rozszerzenie. Przeanalizowałyśmy perspektywy czasowe Zimbardo i Boyda (2009), a także wybrane koncepcje orientacji temporalnej (Nurmi 1994, Trempała, Malmberg 1998, Nosal, Balcar 2004).

Dokonane analizy teoretyczne pozwalają dostrzec złożoność podejścia do czasu, a w tym przyszłości. Wskazują na wieloaspektowość wymiaru temporalnego oraz jego znaczenie dla funkcjonowania jednostki. Postrzeganie przyszłości może mieć wymiar indywidualny, ale także pokoleniowy i metafizyczny (Nilsson, Sarvimäka, Ekman 2003). Myślenie o przyszłości może przyjmować różny charakter: pozytywny, negatywny, neutralny. Człowiek może konstruować bliższą lub dalszą perspektywę własnego rozwoju. W zależności od wewnętrznego i zewnętrznego kontekstu rozwoju więcej uwagi poświęcać może wartościom, celom, marzeniom lub ograniczeniom. Posiadana przez niego wizja przyszłości może sprzyjać pełnej samorealizacji, rozwijać jego kreatywność lub też hamować jego działania.



Rysunek 4. Uwarunkowania rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej
Źródło: opracowanie własne.

Na kształt przyszłościowej perspektywy czasowej ma wpływ wiele czynników związanych z szeroko rozumianym kontekstem życia jednostki. Uwarunkowania te obejmują zmienne biologiczne, społeczne, psychiczne oraz złożone związki między nimi. To, w jaki sposób budować będziemy swoją przyszłość i jakie oczekiwania z nią wiązać, wynika z kontekstu socjokulturowego i warunków, w jakich żyjemy, ale także z poziomu rozwoju (między innymi poznawczego), przebiegu procesu socjalizacji, zasobów wiedzy

osobistej dotyczącej świata i nas samych, a także z umiejętności wychodzenia poza standardowe zasady i wzorce.

Można powiedzieć, że kultura, w której żyjemy, formuje ogólne wzorce ludzkiego życia. Sytuacja społeczno-ekonomiczna określa możliwości czy też granice działania. Ale to subiektywna interpretacja, oparta na osobistych doświadczeniach, możliwości przewidywania i wartościowania zjawisk, oraz poziom integracji osobistego i społecznego czasu nadaje ostateczny kształt perspektywie czasowej, kierując uwagę człowieka w mniejszym lub większym stopniu na przyszłość.

2. CZŁOWIEK STARY WOBEC PRZYSZŁOŚCI

Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, jak zauważa W. Tatarkiewicz (1979), wpływają na to, jak przeżywamy kolejne chwile naszego życia. Okres starości, podobnie jak wszystkie wcześniejsze etapy życia, stanowi nową konfigurację przeszłości i przyszłości, nową organizację zdolności, odpowiadających nowym warunkom i zadaniom, nowy zakres znaczących spotkań z innymi (Erikson 1998). To czas ponownej oceny własnego życia, reinterpretacji minionych wydarzeń. Każdy etap psychospołecznego rozwoju jednostki stawia przed nią nowe zadania, nowe wymogi psychospołeczne, jak również nowe przejawy własnego dojrzewania fizjologicznego. W okresie starości człowiek uświadamia sobie zmieniające się możliwości swojego organizmu, nowe zadania stawiane przez otoczenie. Może dążyć do odnalezienia nowego sposobu „bycia w świecie", pozostając w zgodzie z samym sobą, bądź dostosować się do społecznych oczekiwań mniej lub bardziej wbrew sobie. Może pozostać w zawieszeniu, próbując mniej lub bardziej skutecznie kontynuować wcześniejsze formy aktywności, lub wycofać się, chociaż wycofanie może być zarówno przejawem poczucia bycia niepotrzebnym, jak i pragnienia zajęcia się swoim światem wewnętrznym. Czegokolwiek człowiek stary by nie zrobił, a wielość zachowań łączy się z dużą indywidualizacją tej fazy życia, to przyszłość, licząc od daty przejścia na emeryturę, zawiera się w okresie dwudziestu, trzydziestu, a nawet więcej lat. Pełny rozwój w okresie starości zachodzi przy uwzględnieniu przyszłościowej perspektywy czasowej. Nie jest to równoznaczne ze stwierdzeniem, że przeszłość czy teraźniejszość są mniej istotne. Są tak samo ważne. Człowiek zorientowany na przyszłość ma szanse na jej urzeczywistnienie, o ile uwzględnia w swoich działaniach aktualny kontekst, co wiąże się z orientacją na teraźniejszość, i korzysta z doświadczeń, co z kolei stanowi orientację na przeszłość. Może również uwzględniać doświadczenie antycypowane, związane z przewidywanymi zmianami w warunkach zewnętrznych, zmianami własnych możliwości, przewidywanymi wariantami własnych zamierzeń.

W ostatnim okresie życia, zdaniem Ch. Bühler (1999), zajmowanie się własną przeszłością i przyszłością staje się szczególnie wyraźne. Nie bez znaczenia dla funkcjonowania człowieka, sposobu adaptacji do starości, a także

integracji osobowości jest doświadczanie czasu własnego życia. Stosunek człowieka do własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości przybiera różną formę w zależności od świata wewnętrznego człowieka, jak i percypowanego świata zewnętrznego, czyli szeroko pojętego kontekstu społeczno-kulturowego.

2.1. Przyszłość (w) starości w wybranych teoriach starzenia się

Rozwijane w gerontologii teorie starzenia się wyjaśniają, dlaczego ludzie starzeją się, jak odczuwają i doświadczają starzenie się, jak z czasem zmieniają się role, stosunki społeczne, w jaki sposób społeczne czynniki strukturalne i instytucje oddziałują na starzenie się. Teorie te w większości nie podejmują wprost kwestii przyszłościowej perspektywy czasowej. Jednakże założenia poszczególnych teorii wyznaczają możliwości rozwoju człowieka w okresie starości. Stymulują lub blokują rozwój jednostki, łącząc go z indywidualnymi wyborami bądź dostosowaniem do norm przyjętych w społeczeństwie. Analiza teorii starzenia się ma na celu rozpoznanie teorii sprzyjających kształtowaniu przyszłościowej perspektywy czasowej. Nie bez znaczenia dla funkcjonowania osoby starszej jest sposób rozumienia procesu starzenia się (McFarland, Ross, Giltrow 1992). Sposób myślenia o starości kształtuje bowiem styl zachowania w starości, jak również odporność psychiczną na proces starzenia się (Różycka 1971). Celem tego rozdziału nie jest szczegółowe przedstawienie teorii starzenia się, ale przyjrzenie się im w aspekcie możliwości kształtowania przyszłości przez ludzi starych. Istotne jest, aby osoby odpowiedzialne za planowanie i organizowanie działań na rzecz ludzi starych miały świadomość konsekwencji opowiedzenia się za określoną teorią starzenia się. Nie bez znaczenia dla osób starszych jest bowiem dostrzeganie przez pozostałych członków społeczeństwa nie tylko ich potrzeb, ale i możliwości, potencjału, który może wzbogacać życie społeczne.

Przedmiotem analizy w niniejszym rozdziale uczyniono wybrane społeczne i psychologiczne teorie starzenia się. Zauważyć jednak należy, że również teorie biologiczne mogą stanowić pole refleksji nad znaczeniem przyszłości w życiu człowieka starego. Szczególnie istotne są tu badania z zakresu genetyki. Jeśli przyjmiemy, że życie człowieka może osiągnąć sto dwadzieścia lat, to przyszłość, licząc od przejścia na emeryturę, stanowi długi okres. Oczywiście średnia długość życia jest dużo mniejsza, w Polsce wynosi 72,1 roku

dla mężczyzn i 80,6 roku dla kobiet (według danych GUS za rok 2010), ale i tak, dzięki rozwojowi medycyny, ludzie żyją niewspółmiernie dłużej niż ich przodkowie. Równocześnie, na co zwraca uwagę Z. Bauman (1997), dochodzi do umacniania się u ludzi starych poczucia zbędności i braku szansy na integrację ze społeczeństwem. Żyjemy w świecie paniki demograficznej, w którym ekonomiczna dewaluacja ludzkiej liczebności wraz z narastającą „zbędnością strukturalną" prowadzi do kulturowej tendencji odmawiania prawa do uczestnictwa w życiu ludziom lub zbiorowościom słabym, niepotrzebnym (tamże). Tak więc rozwój medycyny, w tym genetyki, otwiera przyszłościową perspektywę czasową w starości, stawiając pytania z jednej strony w wymiarze społecznym – o przyszłość populacji ludzi starych i jej funkcjonowania w systemie społecznym, z drugiej strony w wymiarze indywidualnym – o przyszłość każdego człowieka, który z chwilą przejścia na emeryturę musi odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Aktualnym problemem staje się zatem wypełnienie starości, czyli mówiąc inaczej – zagospodarowanie czasu, jaki jednostka otrzymuje do dyspozycji po przejściu na emeryturę. Współczesny człowiek swoje działanie w dużym zakresie podporządkowuje przyszłości, przejawia się to w dążeniu do ukończenia lepszej szkoły, studiów, znalezienia atrakcyjnej pracy. Jednak do własnej emerytury, okresu stosunkowo długiego, specjalnie się nie przygotowuje. Jeśli przyjmiemy, że przygotowanie do starości obejmować mogłoby kształtowanie przyszłościowej perspektywy czasowej, zasadne jest pytanie o zakres społecznego przyzwolenia na kreowanie własnej przyszłości przez ludzi starych, jak również kompetencje ludzi starych w tym zakresie oraz związki pomiędzy jednostką a systemem społecznym.

2.1.1. Ewolucja poglądów na starzenie się i starość w teoriach społecznych

Społeczne teorie starzenia się można podzielić na teorie ujmujące starość w kategoriach makrospołecznych i mikrospołecznych (Synak 1999). Pierwsze związane są z funkcjonalizmem, strukturalizmem i teorią konfliktu i za punkt wyjścia przyjmują przekonanie o determinującym wpływie norm i ról społecznych na tożsamość i zachowanie starszej osoby. Drugie szukają wyjaśnień społecznych aspektów starzenia się i starości w kategoriach mikrostrukturalnych, interpersonalnych, świadomościowych i opierają się na założeniach

interakcjonizmu symbolicznego, fenomenologii, etnometodologii. Koncentrują się na indywidualnej interpretacji starości, nadawaniu znaczeń, na subiektywnych doświadczeniach jednostki i zakładają istnienie wielości „mikroświatów" (Synak 1997).

K. McInnis-Dittrich (2009) wyróżnia grupę „teorii preskrypcyjnych", które starają się wyjaśnić, w jaki sposób osoby starsze i struktury społeczne mogą „prawidłowo" przyjąć obecność osób starszych i starzenie się w formie procesu. Teorie te stanowią pierwsze próby zrozumienia sposobu, w jaki starzenie się i osoby starsze „wpasowują się" w szerszy kontekst społeczny. Drugą grupę stanowią teorie „deskrypcyjne" próbujące opisać wspólne cechy procesu starzenia się obserwowane w zróżnicowanych społecznościach, bez próby określania, które zachowania są „prawidłowe". Teorie deskrypcyjne znajdują się pod silnym wpływem postmodernistycznej szkoły konstrukcjonizmu społecznego, zgodnie z którą osoby starsze doświadczają „różnych światów starzenia się" (Kolb 2004, Manterys 1997).

Rozwój teorii starzenia się odzwierciedla zmieniające się podejście do starości, uwarunkowane w dużym stopniu zmianami społecznymi i ekonomicznymi, jak również w pewnym stopniu przesądza o przyszłości starości poprzez nakreślanie nowych kierunków badań.

W rozwoju teorii starzenia się C. Phillipson i J. Baars (2008) wyróżniają trzy fazy:

1) starzenie się widziane jako problem indywidualny i społeczny (mniej więcej od późnych lat czterdziestych do sześćdziesiątych ubiegłego wieku);
2) starzenie się postrzegane jako kwestia ekonomiczna i pracownicza (lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte);
3) starzenie się rozumiane jako zagadnienie i problem globalny (od lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku).

Fazy te odzwierciedlają rozwój stosunków pomiędzy starzejącym się człowiekiem (starzejącą się populacją) a instytucjami społecznymi i ekonomicznymi. Związane są one z określonymi ramami teoretycznymi, dominującymi w danym czasie w socjologii. I tak w pierwszym okresie starość rozpatrywana była zgodnie z założeniami paradygmatu strukturalno-funkcjonalistycznego opracowanego przez T. Parsonsa i in. (1951). Paradygmat ten zakłada istnienie obiektywnych faktów społecznych, które jako stałe układy wywierają nacisk,

wpływają determinująco na działające jednostki. Parsons w obrębie generalnego systemu działania wyróżnia podsystemy: społeczny i kulturowy, osobowości oraz organizmu. Uważa, że każde zjawisko społeczne ma charakter psycho-socjo--kulturowy, w związku z czym musi być rozpatrywane łącznie z uwzględnieniem zarówno perspektywy osobowości, kultury, jak i stosunków pomiędzy aktorami (Parsons 1972). W świetle refleksji nad starością zaproponowaną przez Parsonsa, holistyczna, psycho-socjo-kulturowa perspektywa każdego zjawiska społecznego wydawać by się mogła interesująca, gdyby nie fakt, że system osobowości podporządkowany jest całkowicie oddziaływaniu systemu kulturowego i społecznego. Człowiek przestrzega kulturowych standardów, zgodnie ze zinternalizowanymi w procesie socjalizacji wartościami, normami, oczekiwaniami, składającymi się na przepis pełnionych przez niego ról społecznych. Każde działanie człowieka jest dostosowaniem się do norm (tamże).

Parsons, rozważając kwestię starości, zwraca uwagę na takie czynniki jak: wzrost liczebny i proporcjonalny ludzi starszych w społeczeństwie, a także wzrost poziomu ich wykształcenia, które to czynniki przemawiają za potrzebą ponownego określenia roli ludzi w podeszłym wieku (1969). Brak wyraźnie określonych możliwości działania dla ludzi, którzy, zdaniem Parsonsa, „przeszli już przez swą karierę zawodową i przez szczyt swych możliwości", prowadzi do chorób o podłożu psychosomatycznym (tamże, s. 314–315). Jeżeli społeczeństwo zacznie uważać człowieka starego za „użytecznego", to on, dążąc do potwierdzenia swojej pozycji, będzie starał się utrzymać swoją użyteczność nie dopuszczając tym samym do choroby. Dlatego też „najważniejszym celem »opieki« (...) nad ludźmi starymi powinno być wyznaczenie im miejsca w społeczeństwie. Musi to być rzeczywiste miejsce, musi się więc zgadzać z ogólnym system wartości" (tamże, s. 315–316).

Już sama analiza powyższego cytatu prowadzi to refleksji, że w teoriach odwołujących się do funkcjonalnego strukturalizmu nie ma miejsca na planowanie własnej przyszłości według własnego uznania, chyba że formułowane przez ludzi starych cele pozostają zgodne ze społecznymi oczekiwaniami. Człowiek ma dostosować się do społeczeństwa, odnaleźć w „miejscu" wyznaczonym przez społeczeństwo.

Ten model teoretyczny oraz równie wpływowy w tym okresie biomedyczny model starzenia się przyczyniły się do postrzegania starości jako

problemu medycznego i społecznego (Estes, Binney 1989). Perspektywa problemów społecznych przyczyniła się do opracowania dwóch głównych modeli teoretycznych. Jeden skupia się na próbach utrzymania ludzi starszych jako „aktywnych członków społeczeństwa" – teoria aktywności, a drugi uzasadnia ich wycofanie się z głównego nurtu ról społecznych – teoria wycofania (Biggs 2006).

W drugim okresie, przypadającym na lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte, nastąpiło stopniowe odejście od przedstawiania ludzi starych jako problemu społecznego ludzi doświadczających samotności, przymusowej emerytury i niechcianego wypoczynku. Nowa generacja emerytów charakteryzowała się bardziej pozytywnym podejściem do emerytury (Atchley 2000, za Phillipson, Baars 2008), a kryzys zatrudnienia, który nastąpił na początku lat siedemdziesiątych, zachęcał do wcześniejszego odchodzenia na emerytur w większości krajów europejskich. Zmiany kontekstu społecznego i ekonomicznego wraz z cofaniem się funkcjonalizmu utworzyły miejsce dla nowej perspektywy starzenia się. Od końca lat sześćdziesiątych w gerontologii pojawiły się nowe teorie czerpiące z różnych źródeł, takie jak interakcjonizm symboliczny, modyfikacje istniejących podejść (takich jak teoria aktywności i teoria ról), modele psychologiczne i teoria selektywności społeczno-emocjonalnej, teorie biegu życia, wczesne modele ekonomii politycznej oraz perspektywa kohort demograficznych (Baltes, Baltes 1990, Carstensen 1991, Estes 1979, Marshall 1986, Marshall, Tindall 1978, Passuth, Bengtson 1988). Podejmowano coraz więcej prób wyjścia poza poziom indywidualny i powiązania perspektyw makro- i mikrosocjologicznych (Riley 1987).

Od lat osiemdziesiątych powszechne stało się postrzeganie starzejącej się populacji jako zagrożenia dla zachodnich gospodarek (Estes, Phillipson 2002). Wydłużenie okresu przebywania na emeryturze – wynikające z wcześniejszego wycofania się z życia zawodowego – w połączeniu z poprawą opieki medycznej (przynajmniej w krajach rozwiniętych) stało się przedmiotem krytyki. Wzrosły nakłady na emerytury i ubezpieczenia społeczne. Coraz więcej rządów zachodnich zachęcało ludzi starszych, przede wszystkich należących do pokolenia wyżu demograficznego, do utrzymania aktywności zawodowej tak długo, jak jest to możliwe (Phillipson, Smith 2005). Wiązało się to z obawami o zwiększone obciążenie ekonomiczne przyszłych pokoleń. Debata na temat

demografii przesuwała się od kontekstu krajowego do globalnego. Wpływowe organizacje międzynarodowe, takie jak Bank Światowy, Międzynarodowy Fundusz Walutowy czy Światowa Organizacja Handlu wnosiły swój wkład w „interpretację kryzysową i zarządzanie kryzysem starości" (Estes i in. 2001, za Phillipson, Baars 2008, s. 78).

W latach osiemdziesiątych coraz bardziej zdecydowanie podważano dziedzictwo funkcjonalizmu (w postaci perspektyw stratyfikacji wieku i biegu życia) na skutek rosnących wpływów marksizmu, feminizmu i tradycji interpretatywnej w socjologii i psychologii społecznej. Żadna teoria (tak jak na przykład funkcjonalizm) nie zdobyła pozycji dominującej, choć ekonomia polityczna (a później gerontologia krytyczna) miały duże znaczenie w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych (Estes i in. 2003).

W trzecim wyróżnionym przez Phillipsona i Baarsa (2008) okresie, rozpoczynającym się od lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, starzenie się zaczęto rozpatrywać w kategorii globalnej. Do tego okresu krytyczne perspektywy gerontologiczne koncentrowały się na kwestiach polityki narodowej i przepisów odnoszących się do ludzi starych. Współcześnie społeczne starzenie się nie jest już postrzegane wyłącznie jako problem poszczególnych państw, lecz jako zagadnienie dotykające ludzi, grup i społeczności na całym świecie. Perspektywa globalna rodzi problemy związane z konstrukcją biegu życia, z jej rozumieniem w gerontologii społecznej. D. Dannefer (2003, s. 649) zauważa: „Zupełnie inne wzory zauważyć można w Świecie Większości, czyli w biedniejszych i gorzej rozwiniętych krajach, w których żyje większość mieszkańców Ziemi... Nie można zignorować tych wzorów, jeżeli obszar przebiegu życia ma obejmować pełną różnorodność ludzkości i pełną gamę ludzkich możliwości. Wiele alternatywnych konfiguracji przebiegu życia zostało wyraźnie zinstytucjonalizowanych. Takie ukonstytuowane wzory obserwować można pomimo dużej zmienności populacji krajów, które nie przeszły przekształcenia demograficznego, co wyraźnie podkreśla, że przebieg życia rzeczywiście jest instytucją społeczną, która wybiega poza, a równocześnie obejmuje biografie jednostki. W pewnych przypadkach wzory takie są mocno ugruntowane i są wyraźnie starsze od wzorów nowoczesnego życia, z którymi niejednokrotnie utożsamia się pojęcie instytucjonalizacji".

Pojawiło się ponadto nowe zagadnienie związane z większą różnorodnością wizerunków i definicji starzenia się. W kontekście przyspieszonych migracji w połączeniu z powstawaniem silnych sieci globalnych idee dotyczące znaczenia starości, punktu początkowego starości czy normatywnych zachowań w późnym okresie życia stają się bardziej zróżnicowane w ramach pojedynczego społeczeństwa, niż działo się to w przeszłości (Phillipson, Ahmed 2006). Globalizacja, dzięki upowszechnieniu globalnej komunikacji i sile organizacji globalnych, stworzyła ze starzenia się zagadnienie wykraczające poza pojedyncze społeczeństwa. Przez większą część XX wieku gerontologia zajmowała się zagadnieniami starości w zaawansowanych społeczeństwach kapitalistycznych (Dannefer 2003). Teorie takie jak teoria wyłączenia czy modernizacji stwierdzały, że panujący na Zachodzie model starzenia się w końcu obejmie wszystkie kultury świata (Fennell, Phillipson, Evers 1988). Globalizacja w sposób fundamentalny zakwestionowała to podejście.

Globalizacja komunikacji wprowadziła dodatkowy wymiar pojmowania zmian demograficznych. Komunikacja globalna upowszechniła nowe style życia, które mogą zostać osiągnięte w środkowym i późnym okresie życia. Ludzie starsi w krajach rozwiniętych zdali sobie sprawę z możliwości podróżowania i migracji oraz potencjalnych korzyści płynących z globalnej turystyki (Thompson 2000). Dalsze badania w tym obszarze prawdopodobnie będą miały kluczowe znaczenie dla teoretycznych prac gerontologicznych następnej dekady (Phillipson 2006).

Przedstawiony tu krótko rozwój społecznych teorii starzenia się miał na celu zwrócenie uwagi na zachodzące zmiany w sposobie ujmowania starości, ściśle związane z kontekstem społecznym i ekonomicznym. Przyszłość niesie ryzyko i nowe zagrożenia dla ludzi starych w postaci braku bezpieczeństwa finansowego czy braku globalnej stabilności. Uzyskanie bezpiecznej tożsamości w obliczu ryzyka związanego ze współczesnością stanowić będzie duże wyzwanie na przyszłość (Phillipson, Baars 2008). Rozwój teorii z zakresu socjologii i psychologii odnoszących się do indywidualnych i społecznych aspektów starzenia się musi sprostać tym wyzwaniom.

Przyjrzyjmy się szczegółowo wybranym teoriom starzenia się z punktu widzenia przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych. Rozwój gerontologii musi wiązać się z budowaniem teorii, ale i ze znajomością potencjału

i ograniczeń teorii naukowych dotyczących starości, które rozwijają się od przeszło sześćdziesięciu lat. Nie może być tak jak pisała C. Estes (1979, s. 1), że „wszystko, co robi się dla i z ludźmi starymi oraz wszystko, co o nich wiemy, włączając wyniki prac badawczych, jest skutkiem powszechnych koncepcji starzenia się. Oznacza to, że główne problemy stojące przed ludźmi starymi zostały utworzone przez nas".

Przyjęte przez nas założenie o znaczeniu przyszłości w życiu ludzi starych łączy się z odczytaniem teorii starzenia się pod kątem zawartych w nich możliwości rozwoju perspektywy przyszłościowej w starości.

Teoria aktywności

R.S. Cavan i in. (1949) oraz R. Havighurst i R. Albrecht (1953) sądzili, że indywidualna koncepcja własnej osoby jest bezpośrednio powiązana z uczestnictwem w rolach społecznych. W celu utrzymania „wysokiego morale" u ludzi starszych należy znaleźć zamienniki dla ról utraconych lub ograniczonych, na przykład na skutek odejścia na emeryturę lub wdowieństwa. W myśl teorii aktywności ludzie lepiej dostosowują się do życia w ostatnim jego okresie, jeśli utrzymują wysoki poziom aktywności i podtrzymują wzory aktywności wieku średniego (Friedman, Havighurst 1954). Podejmowana aktywność w starszym wieku łączy się z określonym statusem społecznym, związanym z nim prestiżem, wpływając tym samym na poziom samooceny człowieka. Osoby, które prowadzą aktywne życie, mają wyższy poziom szacunku do samego siebie i odczuwają większą satysfakcję z życia i/lub są bardziej szczęśliwe niż osoby, które żyją mniej dynamicznie (tamże). Istnieje silny związek pomiędzy poziomem aktywności a dobrym samopoczuciem (Albrecht 1951, Burgess 1954, Havighurst 1957). Aktywność jako działanie zastępcze po utracie roli pierwotnej wpisana jest, w myśl przestawionej teorii, w rolę społeczną starego człowieka.

Wydawać by się mogło, że teoria ta stwarza możliwości dla rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. Człowiek ukierunkowany na aktywność planuje swoje działania w czasie, wyznaczając sobie kolejne cele. Jeżeli odpowiada to jego potrzebom i jest zgodne z własnym wyobrażeniem swojego miejsca w świecie, to nie odczuwa społecznego nacisku na bycie aktywnym. Jeżeli jednak podejmuje określone działania wbrew sobie, kierując

się oczekiwaniami innych w przekonaniu, że nie ma na to ochoty bądź siły, to stanowi to poważne zagrożenie dla jego rozwoju. Promocja aktywnej starości może łączyć się z wieloma zagrożeniami dla tych osób, które z racji wieku czy złego stanu zdrowia nie są w stanie sprostać roli człowieka aktywnego. Przypisywanie wartości zachowaniom aktywnym, na co zwraca uwagę Ch. Bühler (1999), jest wyrazem podstawowej tendencji kulturowej, która dotyczy nie tylko ludzi starszych. Z podobnym problemem wydają się mieć do czynienia ludzie młodzi, którzy muszą być aktywni, jeżeli chcą być zauważeni, jeżeli chcą osiągnąć sukces.

Deterministyczny charakter teorii aktywności przejawia się w tym, że człowiek musi być aktywny społecznie, jeżeli chce być akceptowany. Równocześnie nie każdy rodzaj aktywności jest w takim samym stopniu doceniany, na przykład tzw. aktywność samotnicza. Aktywność staje się zatem warunkiem dobrego życia w starości, odbierając poniekąd prawo do wyboru sposobu przeżywania własnej starości. Czy aktywność musi być warunkiem dobrego życia w starości? Czy spokojne zamykanie się w swoim świecie, z dala od biegnącego życia czyni życie człowieka mniej wartościowym? Czy kontemplacja, podziwianie przyrody, słuchanie w samotności muzyki nie pozwala na satysfakcjonujące przeżywanie starości? Ograniczeniem tej teorii jest to, że nie wyjaśnia, jak radzić sobie z ograniczeniami zdrowotnymi i społecznoekonomicznymi, które wykluczają ludzi starych z uczestnictwa w życiu społecznym (Fry 1992). Równocześnie pojawia się pytanie o przygotowanie sytemu społecznego do sprostania potrzebie aktywności ludzi starych.

W literaturze przedmiotu teoria ta nie przez wszystkich łączona jest z paradygmatem normatywnym. Niektórzy łączą ją z teorią wymiany społecznej lub symbolicznego interakcjonizmu (Bengtson, Passuth 1988, Halicki 2006). Sądzimy, nie tylko z uwagi na czas powstania teorii aktywności, że ma ona charakter funkcjonalny, co nie jest równoznaczne z niedocenianiem przez nas roli aktywności w życiu człowieka starego. Uznanie roli aktywności w życiu człowieka starszego, paradoksalnie ograniczanej przez warunki zewnętrzne, nie musi być równoznaczne z akceptacją funkcjonalnej teorii aktywności. Aktywność w starszym wieku nie może wypływać z lęku przed społecznym odrzuceniem, nie może być podejmowana w obawie przed utratą prestiżu, na przekór sobie, nie może być czymś narzuconym, lecz powinna stanowić kwestię

indywidualnego wyboru, musi łączyć się z integracją wewnętrzną (Bugajska 2005). Podejmowana wbrew sobie może przyjmować formę hiperaktywności kompensacyjnej, co wiąże się z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi (Kępiński 2000).

Teoria wyłączania

Zdaniem twórców teorii wyłączania, E. Cumming i W. Henry'ego (1961), wraz z wiekiem ludzie ograniczają swoją aktywność, stopień i różnorodność interakcji maleje, ich społeczne więzi ulegają osłabieniu lub rozluźnieniu, zawężeniu ulega przestrzeń życiowa, zmniejsza się zakres zainteresowania życiem społecznym, potrzebami innych ludzi, wzrasta obojętność wobec życia, co prowadzi do izolacji od świata zewnętrznego. Powodem społecznej izolacji, jak również ograniczenia zakresu interakcji człowieka starszego z innymi członkami społeczeństwa, jest powszechny, podyktowany naturalnym pragnieniem, proces wycofywania się jednostki z życia społecznego, związany między innymi z pozbywaniem się pełnionych ról społecznych (tamże).

Teoria wyłączania sugeruje, że starość jest okresem, w którym „starzejący się człowiek i społeczeństwo realizują proces dwustronnej separacji (tzn. emerytura i wyłączenie się z grupy ludzi aktywnych zawodowo)" (Phillipson, Baars 2008, s. 71). Twierdzono, że wyłączanie się ze stosunków społecznych prowadzi do utrzymania wyższego morale w okresie starości. Wyższego w stosunku do morale, które starzejący się człowiek miałby, gdyby próbował utrzymać niezmienione zaangażowanie w działania i sprawy społeczne. Wyłączenie się postrzegane było jako stan naturalny i pozytywny, który generował lepsze, psychologiczne odczucie dobrostanu. Teoria ta skupiała się na sposobie promowania przez instytucje społeczne wyłączania się ludzi starych, co miało działać na korzyść indywidualnych osób i systemu społecznego.

Założenia teorii wyłączania od lat spotykają się z krytyką, wiele badań podważa przekonanie o powszechnym charakterze społecznego wycofywania, wyłączania się ludzi w starszym wieku z aktywności życiowej (Maddox 1964, Palmore 1968, Hochschild 1975). Z punktu widzenia refleksji nad przyszłością ludzi starych można stwierdzić, że jest to teoria zamykająca perspektywę przyszłościową w okresie starości. Całkowita izolacja od świata zewnętrznego

nie prowadzi bowiem do wypracowania nowej jakości życia – ukierunkowania celów, nie daje niczego w zamian. Podstawowe założenie teorii dotyczące powszechności wyłączania się może prowadzić do usankcjonowania na poziomie instytucji społecznych ekskluzji ludzi starych, a zwłaszcza wykluczenia z przyszłości.

Teorie aktywności i wyłączania kształtowały przekonanie, że starość jest problemem społecznym, a starzenie się stanowi znaczące oderwanie się od wcześniejszych zdarzeń i doświadczeń życiowych. Zmiany fizyczne i psychiczne były postrzegane jako proces spadku zdolności umysłowej i ograniczenia elastyczności. Równocześnie tempo zmian ekonomicznych i kulturowych uznano za czynnik ograniczający wartość wkładu ludzi starszych w system społeczny. Poglądy te Townsend (1986) podsumował jako formę „przyzwalającego funkcjonalizmu".

Podsumowując dotychczasowe rozważania, człowiek stary, w świetle przedstawionych teorii, wycofuje się z życia społecznego (teoria wyłączania), lub podejmuje aktywność społeczną (teoria aktywności). Przyszłość – bez możliwości wyboru – albo bierna, albo aktywna, podporządkowana oczekiwaniom społecznym.

W drodze krytyki teorii wyłączania opracowano nowe perspektywy teoretyczne, takie jak teoria modernizacji (Cowgill, Holmes 1972), teoria wymiany (Dowd 1975), perspektywy biegu życia (Neugarten, Hagestad 1976) i teoria stratyfikacji wieku (Riley, Johnson, Foner 1972). W Europie zakres zastosowania teorii wyłączenia się jako narzędzia dla organizacji badań empirycznych był stosunkowo ograniczony. Teoria aktywności miała większe znaczenie w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Większe znaczenie miało zastosowanie teorii ról dla zinterpretowania wyników empirycznych (Phillipson, Baars 2008).

Teoria ról

Teoria ról była powszechnie stosowana na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku do wyjaśnienia sposobu dostosowania się do późnego etapu życia. Teorię tę często stosowano w celu wyjaśnienia zmian zachowania następujących po owdowieniu i przejściu na emeryturę (Phillipson, Baars 2008). Teoria zakłada, że życie stanowi serię kolejno po sobie definiowanych ról. Role stanowią wzory oczekiwanych zachowań określone

przez stosunek danego człowieka do innej osoby lub instytucji społecznej. Jakość dostosowania się osoby starszej do późniejszego okresu życia zależy od umiejętności przechodzenia od ról definiowanych dla młodości i wieku średniego do ról związanych ze starzeniem się. W przypadku osób starszych role te mogą zmienić się w role związane z wiekiem, takie jak: dziadek, emeryt czy wdowa. Osoby starsze tracą pewne role i zyskują nowe. W rolach społecznych zakorzenione jest ich osobiste poczucie wartości i tożsamość społeczna (McInnis-Dittrich 2009).

Według teorii ról z chwilą przejścia na emeryturę ludzie tracą istotne źródło swojej tożsamości. Przejście na emeryturę stwarza wiele zagrożeń dla poczucia wartości ludzi. Utrata roli zawodowej ogranicza możliwości codziennych kontaktów społecznych (Streib, Schneider 1971, Blau 1973). Zgodnie z teorią roli osoby starsze starzeją się w sposób prawidłowy, gdy są w stanie przejść od jednej grupy ról do ról odpowiednich dla ich normy wiekowej. Niezadowolenie z procesu starzenia się pojawia się wówczas, gdy osoby starsze nie potrafią dokonać tej zmiany lub nie mogą znaleźć nowych ról zastępujących stare (Havighurst, Albrecht 1953).

Problemem dla osób starszych jest wyjście z roli, szczególnie wtedy, kiedy znajdują się w sytuacji wymagającej porzucenia ról, w których uzyskały wysoki poziom, i nauczenia się nowych ról, które mogą być bardziej złożone, bardziej wymagające, a równocześnie wiążą się z mniejszą gratyfikacją (Blau 1973). I tak na przykład wdowieństwo czy emerytura oznaczają wyjście z dwóch znaczących ról społecznych: małżeństwa i pracy, które trudno zastąpić (tamże). Wyjście z tych ról wywołuje stres i napięcie niezależnie od tego, jak zadowolony lub niezadowolony mógł się czuć człowiek w danej roli.

Nie bez znaczenia dla funkcjonowania człowieka jest dobrowolność wyjścia z dotychczasowych ról. Dobrowolne wyjście z roli zazwyczaj wiąże się z planami na przyszłość, oczekiwaną, większą satysfakcją lub gratyfikacją wynikającą z innej roli. Niedobrowolne wyjście z roli może prowadzić do kryzysu. Osoby, które zostały zmuszone do wyjścia z roli, często czują się odrzucone, opuszczone, niedoceniane (Blau 1973). Osoby, które planowały przejście na emeryturę, często wiedzą, jak będą spędzać czas i dobrze się znajdują w nowej roli. Osoby, dla których przejście na emeryturę jest nieoczekiwane, spowodowane złym stanem zdrowia lub zwolnieniem z pracy, zazwyczaj nie mają

planów na ten okres i w związku z tym mogą mieć problemy z dostosowaniem się do nowej sytuacji. Wyjścia z ról osób, które owdowiały, są równie stresujące. W takich przypadkach ludzie tracą znanego sobie towarzysza, z którym wiele ich łączyło. Wiele zależy od okoliczności śmierci bliskiej osoby, tego, czy była ona spodziewana, czy niespodziewana, charakteru stosunków, poziomu konfliktów we współżyciu oraz poziomu zasobów dostępnych dla pozostałego przy życiu partnera (Richardson, Balaswamy 2001).

Dobrowolne wyjście ze znaczących ról również może łączyć się z doświadczaniem pewnych obaw. Są one jednak większe, jeżeli człowiek nie jest przygotowany na zmiany i w wyniku zmiany ról traci cenne zasoby (Rosow 1974, Richardson, Kilty 1991).

Teoria ról jest krytykowana za to, że nie uwzględnia indywidualnych procesów mentalnych i pomniejsza znaczenie subiektywnych funkcji zachodzących w psychice człowieka (Strean 1979). W literaturze przedmiotu można spotkać różne typologie ról człowieka starego, które należałoby łączyć raczej ze stylem życia w starości, a nie z rolą społeczną (por. Rybczyńska 1976, Kukołowicz 1976). Rola społeczna, rozumiana jako „zbiór norm i wartości związanych z określoną pozycją społeczną, przypisany dla tej pozycji i wymagany od każdego, kto pozycję tę zajmuje" (Sztompka 2002, s. 287), zawiera w sobie społeczne oczekiwania, ograniczając w różnym stopniu indywidualny wybór własnego stylu życia w starości. Podporządkowanie własnych działań wymaganiom roli może odbywać się kosztem rozwoju własnego ja, rezygnacji z osobistych dążeń (por. Śleszyński 1998).

Tak więc z punktu widzenia rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej w starości rola społeczna człowieka starego powinna być na tyle różnorodna, żeby nie ograniczała jego działania. Propagowanie nowych wzorów przeżywania ostatniego okresu życia to kwestia wymagająca świadomych oddziaływań edukacyjnych. Zdaniem G.H. Meada (1975) odwołanie się „od" nieakceptowanego zbioru wartości jest zawsze odwołaniem „do" innego zbioru wartości reprezentowanego przez społeczeństwo. Dlatego zmiana roli człowieka starego będzie możliwa wówczas, gdy oczekiwania formułowane w ramach roli osoby starej w przyszłości będą tak różnorodne, że nie będą występowały zbiorcze wzory zachowań i nastawień (por. Mahoney 1994).

Teoria kontynuacji

Zgodnie z teorią kontynuacji, stanowiącą zmodyfikowaną postać teorii aktywności, wraz z wiekiem osoby starsze nie rozwijają u siebie zupełnie nowego sposobu podejścia do życia. Starość jest kontynuacją wszystkich wzorów aktywności obecnych przez całe życie, podlegających z czasem odpowiednim zmianom adaptacyjnym, w zależności od zmieniającego się stanu zdrowia i społeczno-ekonomicznych warunków życia (Atchley 2000). Osoby starsze są najbardziej zadowolone, gdy utrzymują dojrzałą, spójną osobowość odpowiadającą wcześniejszym wzorom aktywności. Jeżeli ktoś wiódł aktywne życie społeczne w wieku średnim, to będzie najszczęśliwszy, gdy nadal będzie to robił na starość. Z kolei osoba, której aktywność była minimalna, nadal będzie tak postępować w podeszłym wieku. Zgodnie z tą teorią osoby starsze pozostają tymi, kim były wcześniej.

Podstawowa krytyka tej teorii wynika z braku wyjaśnienia dla niespodziewanych zmian stanu zdrowia i okoliczności społecznych (Fry 1992). Na przykład jeżeli kobieta była aktywna fizycznie przez większość swojego życia i nagle staje w obliczu ograniczeń wynikających z zagrożeń związanych z osteoporozą, czy oznacza to, że nie zdoła ona należycie dostosować się do starzenia się i skazana jest na bycie nieszczęśliwą? Krytycy teorii kontynuacji twierdzą, że prezentuje ona bardzo ograniczone podejście do potencjalnych zmian zachodzących wśród osób starszych w miarę adaptowania się do nowych okoliczności związanych z procesem starzenia się. B. Synak (1999) uważa ją za przesadnie optymistyczną – trudno bowiem zachować aktywność życiową w obliczu pojawiających się ograniczeń. Teoria kontynuacji pozostawia otwartą perspektywę przyszłościową osobom, które przejawiały aktywność we wcześniejszym okresie życia, blokuje jej rozwój osobom, które tej aktywności nie przejawiały, ale i osobom, które z uwagi na stan zdrowia nie są w stanie kontynuować dotychczasowych form aktywności.

Teoria ról, wyłączania, aktywności, kontynuacji zaliczana jest do tzw. teorii preskrypcyjnych, wyjaśniających, w jaki sposób społeczeństwo i osoby starsze mogą „prawidłowo" podchodzić do starzenia się (McInnis-Dittrich 2009). Teorie te stanowiły pierwsze próby zrozumienia sposobu, w jaki starzenie się i osoby starsze „wpasowują się" w szerszy kontekst społeczny. Teorie te są krytykowane za postrzeganie starzenia się jako procesu stałego

i jednowymiarowego, zamiast dynamicznego, wielowymiarowego zjawiska. Prezentując optymalne starzenie się jako proces stały, teorie te nie zdołały także rozpoznać wyjątkowości doświadczeń starych ludzi z grupy LGBT[1] i osób kolorowych, których doświadczenia związane ze starzeniem się i byciem starym znacznie różnią się od siebie (tamże). Teorie te również naszym zdaniem ograniczają perspektywę przyszłościową ludzi starych lub czynią ją w głównej mierze zależną od oczekiwań społecznych.

Teoria stratyfikacji wieku

Teoria stratyfikacji wieku opierała się na tradycji funkcjonalizmu, ale w odróżnieniu od przedstawionych powyżej teorii wyszła ona poza dostosowanie się jednostki w kierunku analizy wpływu struktur społecznych. Stratyfikacja wieku opiera się na rolach i wpływie struktury społecznej na indywidualny proces starzenia się oraz na stratyfikacji wieku w społeczeństwie (Riley, Riley 1994, Riley 1998). Zakłada podział społeczeństwa na grupy wieku, kładąc nacisk na różnice w dochodzie, prestiżu władzy, ruchliwości społecznej, stosunkach klasowych, ukazuje dwa wymiary wieku, to jest: 1) wymiar trwania życia, w którym jednostki na przestrzeni życia są członkami różnych grup wieku, oraz 2) wymiar historyczny uwzględniający wspólne doświadczenia danych grup wieku związane z życiem w określonych warunkach historycznych (Tryfan 1993). Członkowie różnych kohort demograficznych stanowią „warstwy wiekowe" (tzn. dzieci, ludzie w wieku średnim, ludzie starzy), a różnice między tymi grupami nie polegają jedynie na różnicy wiekowej, lecz obejmują także przeżyte doświadczenia historyczne (Riley 1987). Nierówność między przedziałami wieku pojawia się m.in. dlatego, że wiek traktowany jest jako kryterium wejścia lub wyjścia z potencjalnego silnego społecznie statusu.

Podejście to wypracowało dwa istotne argumenty. Po pierwsze, wiek jest ważnym mechanizmem regulującym zachowanie w okresie życia i określającym dostęp do stanowisk zapewniających wpływ oraz determinującym, w ogólnym znaczeniu, zmiany życiowe. Po drugie, kohorty urodzeniowe samodzielnie odgrywają wpływową rolę w procesie zmian społecznych (Riley

[1] LGBT, czyli lesbijki, geje, biseksualiści i transwestyci.

1987). Ograniczenia tej teorii łączone są z przecenianiem roli statusu wieku w dystrybucji korzyści ekonomicznych i społecznych; pomijaniem różnic w ramach kohort urodzeniowych; zachowaniem funkcjonalistycznych założeń dotyczących konsensusu w zakresie określania struktury i działania systemów i instytucji społecznych (Passuth, Bengtson 1996). Spuścizna stratyfikacji wiekowej w gerontologii obejmuje jednak jeden istotny element. Wiele głównych założeń tego podejścia znalazło zastosowanie w perspektywie biegu życia (Marshall 1996).

Z perspektywy rozważań nad przyszłościową perspektywą czasową ludzi starych teoria stratyfikacji wieku stwarza pewne możliwości interwencji na poziomie makro. Skoro każda grupa wieku (kohorta) ma swoją własną historię demograficzną i tym samym modyfikuje strukturę społeczną ze względu na własne doświadczenia, to można w drodze pedagogicznych oddziaływań tak organizować doświadczenia młodego pokolenia, aby w wieku starszym byli przekonani o możliwościach własnego rozwoju, tym samym modyfikując strukturę społeczną. Współcześnie dzieje się to w części samoistnie. Kolejne kohorty osób przechodzących na emeryturę są bardziej świadome swoich potrzeb i bardziej zdecydowane w ich zaspokajaniu (por. Laws 1996). Można przypuszczać, że w przyszłości bardziej wyostrzy się granica pomiędzy grupą w tzw. trzecim wieku a grupą w czwartym wieku.

Perspektywa starzenia się i społeczeństwa (A&S – aging and society)

Gerontolodzy sugerują, że pojęcie stratyfikacji wiekowej zastąpione zostanie pojęciem starzenia się i społeczeństwa – paradygmat A&S (*aging and society*), (Riley 1996, Riley, Foner, Riley 1999). Kluczowe znaczenie będą miały zależności pomiędzy indywidualnymi cechami a strukturą społeczną. Paradygmat ten odchodzi od statycznego postrzegania jednostek i społeczeństwa, zwracając uwagę na nieustanną zmienność, dynamizm. Zdaniem M. Riley: „dialektyczna zależność pomiędzy życiem a strukturą jest dwukierunkowa. Zmiana jednego kierunku wywołuje zmiany drugiego kierunku" (1996, s. 257). M. Riley, A. Foner, J. Riley (1999, s. 327) uważają, że „z doświadczeń historycznych wynika, że zmiany w życiu ludzi mają wpływ i znajdują się pod wpływem zmian struktur i instytucji społecznych. Te wzajemne zmiany są powiązane ze znaczeniem wieku, które zmienia się w czasie". Zdaniem Riley dynamiczny

charakter indywidualnej osoby i społeczeństwa jest niezwykle istotny dla zrozumienia starzenia się i społeczeństwa, przy czym oba obiekty są wzajemnie od siebie uzależnione. Każdy z nich oddziałuje na ten drugi. Paradygmat starzenia się i społeczeństwa (A&S) podkreśla dialektyczną współzależność zmian zachodzących w poszczególnych osobach i zmian struktury społecznej. Tak więc można przypuszczać, że zachodzące współcześnie zmiany o charakterze globalnym prowadzą do uprawomocniania różnorodnych wzorów przeżywania starości, co tym samym sprzyjać będzie rozwojowi indywidualnej perspektywy przyszłościowej u pokolenia zstępującego.

Perspektywa biegu życia

Perspektywa biegu życia nie jest wyraźnie osadzona w teoriach socjologicznych, stąd dość duża dowolność w określaniu, czym jest bieg życia (Halicki 2006). Niektórzy analizują bieg życia na poziomie makrostruktur (na przykład M. Kohli), uwzględniając zmiany demograficzne, strukturalne i kulturowe, inni zwracają uwagę na subiektywne doświadczanie „trajektorii życia" (Synak 1999).

Podejście to postrzega starzenie się ludzi i kohort demograficznych jako jedną z faz życia znajdującą się pod wpływem wcześniej występujących czynników historycznych, społecznych, ekonomicznych i środowiskowych (George 1993, Neugarten, Hagestad 1976). Teoria biegu życia łączy poziomy makro- i mikroanalizy poprzez uwzględnienie zależności pomiędzy strukturą społeczną, procesami społecznymi a stanami społeczno-psychologicznymi (George 1990). P. Passuth i V. Bengtson (1996) sugerują, że kluczowe elementy tego podejścia zawierają się w stwierdzeniach:

1) starzenie się następuje od urodzenia do śmierci (co wyróżnia tę teorię od teorii koncentrujących się wyłącznie na ludziach starych);
2) starzenie się obejmuje procesy społeczne, psychologiczne i biologiczne;
3) doświadczenia związane ze starzeniem się kształtowane są przez czynniki grupowo-historyczne.

Tak więc przynależność do kohorty urodzeniowej ma wpływ zarówno na bieg życia, jak i na samo doświadczenie związane ze starzeniem się. Zwrócenie uwagi na różnice występujące pomiędzy kohortami demograficznymi w odniesieniu do starzenia się podważyło ideę starzenia się jako uniwersalnego zjawiska

powiązanego z procesami biologicznymi, które postępuje niezmiennie niezależnie od czasu i miejsca. Uznano, że starzenie się zmienia się w zależności od kontekstu społecznego, kulturowego i historycznego.

V.W. Marshall zwraca uwagę na możliwości i ograniczenia perspektywy biegu życia: „wartość tego podejścia polega na poczynieniu wyraźnej próby dostrzeżenia indywidualnej biografii w kontekście społeczeństwa i spojrzeniu na jednostkę i społeczeństwo z perspektywy historycznej (...). Jednakże perspektywa ta nie dostrzega (i może to wynikać z normatywnego, strukturalno-funkcjonalistycznego dziedzictwa intelektualnego) dynamiki samych zmian struktury społecznej (...). Podejście to zapewnia lepszy model teoretyczny dla starzenia się niż model struktury społecznej, w której starzenie się ma miejsce. Co więcej, podobnie do teorii stratyfikacji wieku, skupienie się na porównaniach kohort demograficznych w okresie życia niekiedy odwraca uwagę od różnic i kontrastów występujących wewnątrz tych kohort" (1996, s. 22).

W świetle analizowanej perspektywy nastawienie do przyszłości kolejnych pokoleń osób starszych będzie w dużym stopniu zależało od czynników społecznych, środowiskowych stymulujących rozwój jednostki we wcześniejszych okresach życia. Tak więc rodzi się pytanie, w jakim kierunku zmierza wychowanie młodego pokolenia, na ile kształtuje indywidualną filozofię życia, rozpoznaje możliwości, otwiera na duchowy wymiar egzystencji.

Indywidualne tworzenie starości – fenomenologia społeczna

Przedstawiciele teorii fenomenologii społecznej zainteresowani kwestią starzenia się (Gubrium, Buckholdt, Hochschild, Holstein) podważają podejścia przywiązujące wagę do obiektywnego wymiaru starzenia i ignorujące subiektywną percepcję tego procesu (Gubrium, Buckholdt 1977, Gubrium, Holstein 1999).

Według A. Schűtza, głównego przedstawiciela socjologii fenomenologicznej, człowiek żyjąc w świecie, ujmuje go w sposób refleksyjny, interpretuje go, nadaje znaczenia. Ludzie „wyinterpretowują (...) swe przeżycia świata, pojmują je za pomocą schematów interpretacji: świat i przeżycia świata mają dla nich sens tak, jak mają go dla każdej istoty rozumnej (...)" (1988, s. 106). Jednostka interpretując świat, wyjaśniając to, czego doświadcza i przeżywa, odwołuje się do zasobów wiedzy uznawanej za oczywistą społecznie, czyli „sensu

obiektywnego", zawartego m.in. w języku, nauce, sztuce w postaci utrwalonych społecznie schematów interpretacji. Równocześnie korzysta z własnego zasobu „wiedzy podręcznej", stanowiącej zasób doświadczeń własnych i przekazywanych jednostce przez innych, szczególnie w procesie socjalizacji.

Podejście fenomenologiczne indywidualizuje proces starzenia się. Abstrahując od ogólnego wyjaśniania, przypisuje człowiekowi, w ramach interakcji z innymi ludźmi, zasadniczą rolę w tworzeniu własnego obrazu starości (Tryfan 1993, s. 35). Sposoby doświadczania starzenia się i znaczenia nadawane własnemu życiu są fundamentalne dla zrozumienia starzenia się (Gubrium, Holstein 1999). Podejście analizuje sytuacyjne i konstytutywne cechy doświadczeń związanych ze starzeniem się, włącza badania nad społeczną konstrukcją sytuacji życia codziennego do analiz doświadczania starzenia się (Halicki 2006). Fenomenologia społeczna koncentruje się na procesach mikrospołecznych, pomijając cechy strukturalne życia społecznego (tamże). Zdaniem V.E. Richardson i A.S. Barusch (2006) teoria ta wniosła duży wkład w rozwój teorii gerontologicznych, ukierunkowując uwagę badaczy na subiektywną naturę doświadczeń i różnorodność interpretacji własnego życia przez ludzi starych.

Zastanawiając się nad przyszłościową perspektywą czasową ludzi starych w kontekście fenomenologii, można uznać, że przyszłość człowieka starego, każdego z osobna, jest kwestią znaczenia przypisywanego przez niego samego własnej przyszłości.

Zdaniem A. Schűtza sytuacja biograficzna jednostki wyznacza „cele najbliższe" jednostki i określa charakterystyczny dla niej system istotności, stanowiący punkt odniesienia dla przypisywania znaczeń w procesie interpretowania świata, definiowania kolejnych sytuacji. „Człowiek znajduje się w każdym momencie swego codziennego życia w biograficznie zdeterminowanej sytuacji, w zdefiniowanym przez siebie fizycznym i społeczno-kulturowym środowisku" (1984, s. 145). To „zdeterminowanie"[2] sytuacji wyraża się w pozycji

[2] Użycie w zestawieniu z definicją sytuacji terminu „zdeterminowana" może budzić pewne wątpliwości; zdeterminowanie sytuacji może sugerować przymus, brak wyboru, co stoi w konflikcie z indywidualnym poszukiwaniem sensów, nadawaniem znaczeń. Dlatego bardziej odpowiednim słowem wydaje się być słowo „określony", czyli biograficznie określona sytuacja. Takiego przekładu używa m.in. E. Hałas, przywołując ten sam cytat (por. Hałas 1978, s. 315).

zajmowanej przez jednostkę, zarówno w odniesieniu do fizycznej przestrzeni, zewnętrznego czasu, statusu i roli w społecznym systemie, w jej historii, którą stanowi nawarstwienie wszystkich uprzednich doświadczeń zorganizowanych w stale posiadanym przez człowieka zasobie wiedzy podręcznej, zasobie unikalnym, danym tylko jemu, jak i w odniesieniu do zajmowanego przez jednostkę moralnego i ideologicznego stanowiska (tamże).

Zatem perspektywa przyszłościowa ludzi starych łączona jest z sytuacją biograficzną jednostki (definiowaną przez nią samą), czyli sposób definiowania przyszłości przez jednostkę stanowi wypadkową dotychczasowych doświadczeń, jak i oceny możliwości podjęcia działań ukierunkowanych na przyszłość.

Społeczne tworzenie starości – konstrukcjonizm społeczny

Podejście „społecznego tworzenia starości", rozwijane przez badaczy od końca lat siedemdziesiątych (Estes i in. 2003, Gubrium 1986, Phillipson 1982), opierało się na teorii P.L. Bergera i T. Luckmana (1966) – społecznym tworzeniu rzeczywistości. U podstaw poglądów Bergera i Luckmana leży przekonanie o społecznym charakterze człowieka i symbolicznym obcowaniu, komunikowaniu się człowieka w świecie. Człowiek orientuje się w swoim świecie dzięki posiadanej wiedzy, wiedza zatem wyznacza granice rzeczywistości człowieka, co prowadzi do wniosku, że kształtowana, modyfikowana w bezpośrednich lub pośrednich kontaktach społecznych wiedza prowadzi do przekształcania rzeczywistości. Przy czym podstawowym rodzajem wiedzy jest tutaj wiedza związana z rzeczywistością życia społecznego, rzeczywistością, która dzięki „wyposażeniu w znaczenia" „jawi się w formie spójnego świata" (1983, s. 49). Tak rozumiany świat życia codziennego „jest nie tylko przyjmowany bez zastrzeżeń przez zwykłych członków społeczeństwa w ich życiowym, subiektywnie znaczącym postępowaniu. Jest to świat, który powstaje w ich myślach i działaniach oraz dzięki tym myślom i działaniom trwa jako świat rzeczywisty" (tamże, s. 50).

Rzeczywistość życia codziennego stanowi świat intersubiektywny, czyli świat, który jednostka dzieli z innymi, można powiedzieć współodczuwa, dzięki „odpowiedniości" znaczeń, sensów. W procesie interakcji i komunikacji symbolicznej jednostki, odwołując się do wzorów i typizacji obecnych w ich

świadomości, a nabytych w procesie socjalizacji, negocjują swoje zachowania. Zastosowane w trakcie interakcji wzory są „nieustannie modyfikowane przez ciągłą, niesłychanie zróżnicowaną, trudno dostrzegalną wymianę subiektywnych znaczeń" (tamże, s. 63). Interakcja dostarcza zatem nowej wiedzy, która wymaga ponownego definiowania danej sytuacji, co w konsekwencji może prowadzić do utwierdzenia się w słuszności własnej definicji, częściowej lub całkowitej jej modyfikacji, tym samym modyfikacji posiadanej wiedzy, co z kolei prowadzi do przekształcania rzeczywistości społecznej zarówno w jej wymiarze subiektywnym, jak i obiektywnym.

Człowiek, w świetle koncepcji Bergera i Luckmana, tworzy sam siebie, chociaż to „samotworzenie" ma „zawsze nieuchronnie charakter społeczny". Związek między jednostką i obiektywnym światem społecznym, mimo odpowiedniości znaczeń, „przypomina akt nieustannego chwytania równowagi". Rzeczywistość życia codziennego domaga się nieustannego „podtrzymywania" w interakcjach. Jednostka potrzebuje społecznego potwierdzenia swojej tożsamości, podobnie jak społeczeństwo wymaga potwierdzenia ze strony jednostek (por. Berger 1997, s. 123).

Konstrukcjonizm społeczny wykracza poza restrykcyjne perspektywy wielu teorii (teorii ról, aktywności, wyłączania się czy kontynuacji), twierdząc, że ludzie niezależnie od wieku uczestniczą w życiu codziennym w oparciu o znaczenie społeczne, które dla siebie wypracowali (Ray 1996). Nie ma niczego takiego jak „stała rzeczywistość" dla wszystkich ludzi. Ludzie tworzą własne rzeczywistości, które zmieniają się z czasem. „Jeżeli osoby starsze postrzegają późniejsze lata jako czas na ograniczenie funkcji społecznych i podejmowanie działań bardziej ukierunkowanych na nich samych, to tak właśnie będą postępować. Jeżeli osoby starsze postrzegają późniejsze lata jako czas na robienie tego, czego nie miały czasu robić wcześniej, to istnieje prawdopodobieństwo, że ich życie stanie się bardziej aktywne" (McInnis-Dittrich 2009, s. 74).

Podejście to nie narzuca jednego spojrzenia na starość i nie określa jej jako funkcjonalnej lub dysfunkcyjnej, zdrowej lub patologicznej. Tym samym otwarta staje się perspektywa przyszłościowa. Jeżeli starość postrzegana jest jako odzwierciedlenie indywidualnej percepcji tego okresu życia, tak i przyszłość człowieka starego będzie zależna od jego indywidualnej percepcji.

Jednak, w odróżnieniu od podejścia fenomenologicznego, indywidualne definicje są potwierdzane w interakcjach społecznych. „Społeczne tworzenie starości" zachodzi na poziomie makro, mikro i mezo. Państwo i gospodarka (poziom makro) oddziałują na doświadczanie i warunki starzenia się, natomiast jednostki aktywnie tworzą swój świat przez interakcje osobiste (poziom mikro) i z użyciem struktur i procesów organizacyjnych i instytucjonalnych (poziom mezo) stanowiących element ich codzienności społecznej i samego społeczeństwa. Na poziomach mikro i mezo nacisk kładzie się na zrozumienie procesu tworzenia osobistego znaczenia życia ludzi starszych i środowiska, w którym znaczenia te pojawiają się i rozwijają (Phillipson, Baars 2008).

Pod koniec lat osiemdziesiątych niektóre idee powiązane z podejściem społecznego tworzenia połączyły się w formie pojęcia „gerontologii krytycznej", która początkowo opierała się na pracach z dziedziny ekonomii politycznej, aby później poszerzyć sferę zainteresowań o nauki humanistyczne. Równocześnie rozwijane były starsze podejścia teoretyczne, takie jak perspektywa biegu życiu (tamże).

Gerontologia krytyczna

Gerontologia krytyczna zajmuje się relacjami dominacji i wykorzystywania ludzi starszych w miarę starzenia się oraz sposobami, w jaki hierarchia, brak równości i represje stają się częścią stosunków i wzorców społecznych w późnym okresie życia (Richardson, Kilty 1997). Przedstawiciele tej szkoły (Habermas, Horkheimer, Adorno i in.) uważają, że głównym celem jest pomoc ludziom starym w osiągnięciu ideału emancypacji, czyli określenie i pokonanie sił represji, które ich dominują oraz/lub uniemożliwiają im uzyskanie niezależności, mądrości i transcendencji (Held 1980, Moody 1988). Początków gerontologii krytycznej można upatrywać w kilku podejściach zgromadzonych wokół „społecznego tworzenia starości", podejścia rozwijanego przez badaczy od końca lat siedemdziesiątych (Estes, Bigos, Phillipson 2003, Gubrium 1986, Phillipson 1982). Od lat osiemdziesiątych starzenie się populacji zaczęto postrzegać jako zagrożenie dla rozwoju gospodarczego państw zachodnich. W odpowiedzi na zachodzące zmiany w ramach gerontologii krytycznej zaczęły rozwijać się dwa główne nurty, nazwane przez D. Dannefer strukturalnym i hermeneutycznym wymiarem teorii krytycznej (2006). Pierwszy zajmował się dokumentowaniem

przyczyn nierównego traktowania ludzi starych, „zagadnieniami ekonomii politycznej i sprawiedliwości dystrybucji, czyli nierównością materialną, jej konsekwencjami i procesami, które ją zachowują" (tamże, s. 103). Drugi koncentrował się na kwestiach znaczenia subiektywizmu w późnym okresie życia, „poświęcony był jednostce ludzkiej jako całości – uwzględniając powiązania pomiędzy mechanizmami świadomości i symboliki a materialnymi warunkami życia i prowadząc analizę na poziomie społeczno-kulturowym" (tamże).

Gerontologia krytyczna podejmuje kwestie ekonomii politycznej starzenia się, analizując czynniki polityczne, społeczno-ekonomiczne i inne, powiązane z doświadczaniem starości. Teoria ta „w sposób szczegółowy zajmuje się powiązaniem płci i starzenia się oraz postrzega wiek, przynależność rasową i klasową jako kluczowe zmienne mające wpływ na sposób starzenia się poprzez narzucenie umiejscowienia danej jednostki w porządku społecznym" (Ovrebo, Minkler 1993, s. 289–290). I tak na przykład spojrzenie gerontologii krytycznej na planowanie emerytury skupia się na dostępie do emerytur i pracy oraz na równym podziale dochodu w zależności od rasy, klasy i płci (Richardson, Kilty 1997).

Sądzimy, że gerontologia krytyczna, która, jak pisze H. Moody (1993), dąży do uwolnienia człowieka od wszystkich form dominacji, włączając obowiązujące ideologie i ukryte interesy, sprzyja rozpoznaniu ograniczeń rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. Nie można bowiem wykluczyć, że społeczeństwa, które przyznały osobom starszym status osób zależnych od innych, nie są zainteresowane stwarzaniem warunków dla wszechstronnego rozwoju ludzi starych, zwłaszcza mając na względzie prognozy demograficzne wskazujące na wzrost średniej długości życia.

Ekonomia polityczna starości

Kwestie nierówności stały się kluczowym zagadnieniem rozwijanego w ramach gerontologii krytycznej podejścia ekonomii politycznej (Baars i in. 2006, Estes i in. 2003, Phillipson 1998, Vincent 1995).

Ekonomia polityczna starości czerpie z socjologicznej teorii konfliktu i marksistowskiej ekonomii politycznej. Starość postrzegana jest tutaj jako produkt polityki socjalnej, podziału pracy, różnic ekonomicznych (Synak 1999).

Można powiedzieć, że jest ona tworzona społecznie „jako wynik trudności płynących z nierównej dystrybucji zasobów społecznych" (Quadagno, Reid 1999, s. 344). Jak zauważa A. Walker: „Nie ma wątpliwości, że proces przechodzenia na emeryturę, a nie starzenia się, determinuje obniżenie statusu społeczno-ekonomicznego większości ludzi starych (...) jednakże nawet w tej sytuacji emerytura ma różnicujący wpływ na ludzi w zależności od wcześniejszego statusu społeczno-ekonomicznego. Na przykład istnieje nierówny dostęp do emerytur. Kobiety i inne grupy o niepełnej wysłudze lat są szczególnie pokrzywdzone (...) Obserwowane są także nierówności wśród pokoleń ludzi starych wynikające z nierównego dostępu do zreformowanych, prywatnych i społecznych systemów emerytalnych" (Walker 1996, s. 33). Ekonomia polityczna starości koncentruje się na warunkach społeczno-strukturalnych społeczeństwa. Szczególne znaczenie mają tutaj badania wpływu państwa, klasy, płci oraz przynależności etnicznej i rasowej w społeczeństwie (Estes 2001). Opiera się na następujących założeniach:

1) Społeczeństwo kształtuje sposób postrzegania ludzi starych przez innych członków społeczeństwa i przez siebie samych, co ma wpływ na ich poczucie wartości i siły.
2) Etykiety przypisywane ludziom starszym nie tylko kształtują doświadczenia tych ludzi, lecz także mają wpływ na decyzje społeczeństwa dotyczące polityki publicznej wobec ludzi starszych.
3) Polityka socjalna i polityka starzenia się odzwierciedlają nierówności społeczne i wyniki sporów toczących się wokół rozwiązań strukturalnych. Polityka nie jest neutralna. Odzwierciedla ona przewagę lub słabość kapitału i siły roboczej, ludzi białych i kolorowych, mężczyzn i kobiet w społeczeństwie.
4) Polityka społeczna odzwierciedla dominujące ideologie i systemy przekonań, które wymuszają, pogłębiają i poszerzają nierówności, przewagi i słabości w sferze ekonomicznej, politycznej i społecznej (Estes 2001).

C. Estes zwraca uwagę na konieczność prowadzenia interwencji, która „zwiększałaby zdolność ludzi starszych i przewlekle chorych do poprawy samooceny, kontroli własnego życia, zaangażowania indywidualnego i społecznego oraz podejmowania działań społecznych" (1993, s. 294). Podstawą interwencji jest uznanie „imperatywu przyznania praw", który oznacza „zobowiązanie opracowania i wdrożenia interwencji zmieniających warunki strukturalne (tzn.

niedobory w polityce zdrowotnej i mieszkaniowej) pogłębiające lub stwarzające problem zależności wśród ludzi starych" (tamże). Wyróżnia trzy poziomy interwencji. Pierwszy dotyczy problemów życia codziennego. Interwencje te mają na celu zwiększenie kontroli ludzi starych nad własnych życiem codziennym. Drugi poziom interwencji skupia się na podnoszeniu poziomu kontroli nad własnym życiem poprzez zwiększanie dostępu do usług dostępnych w danej społeczności dla wszystkich ludzi starych. Trzeci poziom obejmuje interwencje ukierunkowane na „skostniałe" struktury społeczne, dyskryminujące ludzi starszych i utrwalające nierówności ze względu na wiek, płeć czy przynależność etniczną.

Odnosząc teorię ekonomii politycznej starości do rozważań nad przyszłością, można stwierdzić, że planowanie własnej przyszłości przez ludzi starych często jest utrudnione przez ograniczony dostęp do dóbr i usług, brak dogodnych warunków do działania, pogłębiający się problem zależności. Podejmowanie interwencji na wszystkich wyróżnionych poziomach mogłoby przyczynić się do zmiany sytuacji ludzi starych w przyszłości, a może również dzięki wzrastającej u nich kontroli nad własnym życiem – do rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej u nich samych.

Gerontologia feministyczna

Gerontologia feministyczna skupia się na powiązaniach pomiędzy starzeniem się a płcią z perspektywy przebiegu życia (Hooyman, Browne, Ray, Richardson 2002). Podejście to przypomina gerontologię krytyczną pod względem potrzeby emancypacji i uwolnienia ludzi starych od zniewalających ich czynników politycznych i strukturalnych. Gerontologia feministyczna skupia się jednak na płci, rasie, przynależności klasowej i orientacji seksualnej, badając, w jaki sposób czynniki te narastają w okresie życia i przyczyniają się do ubóstwa i nierówności społecznej na starość (Richardson, Barusch 2006).

Przedstawiciele gerontologii feministycznej szczególną wagę przykładają do nierówności płci w ramach opieki, w miejscu pracy i na emeryturze. Ich zdaniem należy te nierówności zwalczać, aby starsze kobiety uzyskały warunki takie same jak starsi mężczyźni (tamże). Gerontologia feministyczna jest mocno zintegrowana z praktyką gerontologiczną, która wdraża mikro- i makrointerwencje oraz stosuje indywidualną i środowiskową konceptualizację problemów i wyzwań starości. Do priorytetów gerontologii feministycznej

należy także zapewnienie wpływu i wsparcia (Garner 1999). Wsparcie, na co zwraca uwagę D. Garner (1999, s. 10), oznacza „wywarcie presji na organizacje lub rządy w celu wywołania reakcji na potrzeby starszych kobiet i podjęcie wysiłków w celu wyeliminowania stereotypów, zmiany podejścia społecznego i poszerzenia zakresu ról dostępnych dla starzejących się kobiet". Feminizacja starości staje się zjawiskiem powszechnym (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska 2008). Pytanie o przyszłość starości to w głównej mierze pytanie o przyszłość starych kobiet.

Teoria wymiany

Teorię wymiany zastosowali do analizy starzenia się J. Martin, P. Blau, J. Dowd, K. Roberto, J. Scott (Synak 1999). W świetle teorii wymiany społecznej – to, co ludzie sądzą o swoim związku z inną osobą, zależy od tego, jak pojmują nagrody, które daje im ten związek, i koszty, jakie ponoszą; jaka jest ich opinia o tym, na jaki związek zasługują i czy mogą nawiązać lepsze stosunki z kimś innym. Osoby starsze, bez względu na to, czy podczas wymiany wykorzystywana jest zasada maksymalizacji korzyści przy minimalizacji kosztów, czy zasada wzajemności, wydają się stać na straconej pozycji z racji braku wartości wymiennych, zmniejszania się dóbr, którymi dysponują (Dowd 1984). Człowiek, który ma niewiele do zaoferowania, według P.M. Blau, napotyka trudności w otrzymaniu tego, co chciałby dostać od innych. W sytuacji, gdy potrzebuje czegoś, nie mając niczego, czym mógłby się odwzajemnić, musi podporządkować się drugiej osobie i stosować się do jej życzeń, wynagradzając ją w ten sposób, że zgadza się na władzę nad sobą (1992, s. 238). W rodzinie, jako związku długotrwałym, nastawionym na wzajemne pomaganie, zasada wzajemności realizowana jest w innej formie niż społeczne „coś za coś". Mniej myśli się o tym, co stanowi istotę wymiany, wierząc, że koszty i korzyści raczej się wyrównają i pewien rodzaj równowagi zostanie osiągnięty, bez oczekiwania natychmiastowej rekompensaty za świadczone dobro. Nawet w poczuciu niedostatecznego nagradzania członkowie rodziny trwają razem, wierząc, że sytuacja ulegnie zmianie (por. Aronson, Wilson, Akert 1997, s. 426). Wychodząc z założenia, że teoria ta odnosi się do konkretnych interakcji, wchodzimy w krąg subiektywnych doświadczeń ludzi starszych, odkrywając, że wbrew ogólnemu przekonaniu mogą dysponować oni wartościami wymiennymi, na które

pracowali całe życie, lub, jak sądzimy, nad którymi zaczną dopiero pracować. Możliwe, że sama przyszłość ludzi starych może być przedmiotem wymiany. To, co zostanie po człowieku w wymiarze materialnym i/lub duchowym, może być, naszym zdaniem, zasobem zachęcającym innych do wchodzenia w interakcje z osobami starszymi lub ich podtrzymywania. Tak więc człowiek stary może tak planować własną przyszłość, aby podejmowane przez niego działania przyczyniały się do wzrostu jego dóbr i zasobów. Przykładem może być odwrócony kredyt hipoteczny, przepisanie mieszkania w zamian za opiekę, podjęcie się opieki nad wnukami. Możemy też wskazać działania zinstytucjonalizowane oparte na teorii wymiany – wolontariat osób starszych na rzecz innych osób starszych chorych, z zagwarantowanym otrzymaniem analogicznego wsparcia w razie takiej potrzeby w przyszłości, funkcjonujący w ramach sektora pozarządowego w Wielkiej Brytanii (Marzec 2007). Oczywiście, wiele osób nie ma takich możliwości, w związku z czym pozostają przez dłuższy czas w sytuacji wymiany nieekwiwalentnej, co prowadzi do społecznej ekskluzji, w tym zinstytucjonalizowania, jak również stanowi podstawę nierówności społecznych.

Brak wartości wymiennych u pokolenia zstępującego widoczny jest w dwóch innych teoriach, teorii subkultury i teorii społecznego załamania/społecznej rekonstrukcji, która proponuje konkretne rozwiązania podnoszące wartość ludzi starych.

Teoria subkultury

Rose (1965) sugeruje, że ludzie starsi stanowią subkulturę społeczeństwa i często są obiektem dyskryminacji z powodu tego, że ich status społeczny postrzegany jest jako niższy od statusu ludzi młodszych. Subkultura ludzi starszych pojawia się, gdy ludzie należący do tej samej grupy wiekowej mają kontakt przede wszystkim ze sobą, są odizolowani od członków innych grup wiekowych. Teoria subkultury związana jest z funkcjonalizmem z racji odniesień do norm społecznych, jednak, jak zauważa J. Halicki (2006), główną jej tezą jest to, że normy powstają w wyniku interakcji z innymi, co tym samym łączy ją z interakcjonizmem symbolicznym.

Teoria ta, naszym zdaniem, ogranicza przyszłość ludzi starych głównie do interakcji z rówieśnikami, co wiąże się z wieloma negatywnymi konsekwencjami. Po pierwsze, w kulturze prefiguratywnej (Mead 1978) osoby starsze

potrzebują młodych, żeby uczyć się od nich świata zupełnie innego od tego, który był przedmiotem ich bezpośredniego doświadczenia. Po drugie, izolacja pokoleń sprzyja rywalizacji o ograniczone zasoby wypracowane przez osoby w wieku produkcyjnym, w przeciwieństwie do integracji pokoleń, która sprzyja eliminowaniu antagonizmów, łagodzeniu stereotypów, budowaniu wzajemnego zaufania i solidarności międzypokoleniowej. Z tej perspektywy Uniwersytety Trzeciego Wieku, które wpisują się w koncepcję kształcenia ustawicznego i niewątpliwie pełnią wiele ważnych funkcji, można również rozpatrywać w kategoriach zagrożeń związanych ze zbyt dużą izolacją od pokolenia wstępującego.

Teoria społecznego załamania/społecznej rekonstrukcji

J. Kuypers i V. Bengtson (1973) twierdzą, że interakcje w okresie starości najlepiej zrozumieć jako złożone procesy wymiany pomiędzy społeczeństwem a ludźmi starszymi. Nierównowaga sił pomiędzy ludźmi starszymi i społeczeństwem pojawia się, gdy mniej ludzi starszych uczestniczy w życiu zawodowym generującym wynagrodzenia. Po przejściu na emeryturę równowaga sił zmienia się, gdyż społeczeństwo zapewnia więcej zasobów, takich jak ubezpieczenie społeczne, zdrowotne i inne formy pomocy, niż osoby starsze mogą dostarczyć społeczeństwu. Nierówna wymiana prowadzi do pozbawienia wpływów i utraty statusu przez wielu ludzi starszych. To natomiast pozbawia osoby starsze sprzężenia zwrotnego w interakcji i zwiększa podatność na mechanizm naznaczania społecznego. Człowiek podlega zewnętrznym źródłom naznaczania negatywnego, co może prowadzić do przyjęcia autoidentyfikacji osoby zależnej i dostosowywania swojego zachowania zgodnie z negatywnym naznaczeniem. J. Zusmand (1966) opracował wielostopniowy cykl społecznego załamania, który rozpoczyna się, gdy społeczeństwo uzna ludzi starszych za niepełnowartościowych i bezsilnych. Ludzie starsi przyjmują negatywne komunikaty i w coraz większym stopniu stają się narażeni na dalsze straty. Kuypers i Bengtson (1973), w oparciu o „syndrom społecznego załamania", opracowali model rekonstrukcji społecznej, mający na celu odbudowę struktury społecznej w zależności od tego, na którym etapie cyklu osoba starsza natrafia na najpoważniejsze wyzwania. Zakłada on możliwość dynamicznej interakcji między jednostką a społeczeństwem.

W społecznej rekonstrukcji należy upatrywać szansy zmiany negatywnego naznaczania ludzi starych. Z jednej strony poprzez interwencję na poziomie mikro mającą na celu budzenie sił jednostkowych samych osób starszych. Z drugiej strony poprzez interwencję na poziomie makro – budzenie sił struktury społecznej.

Starość nie będzie miała przyszłości, jeżeli nie zostanie uznana, a rola człowieka starego zostanie sprowadzona do roli osoby zależnej, biernej, bez „wartości wymiennych". Oczywiście wymagałoby to przebudowy między innymi filozofii ekonomii leżącej u podstaw współczesnej etyki pracy, otwarcie społeczeństwa na określanie ludzi w oparciu o szersze definicje niż wydajność, produktywność. Może się to wydawać niemożliwe, zważywszy na tradycje etyki pracy, z drugiej strony dziwić może w warunkach gospodarki rynkowej brak pomysłu na zagospodarowanie niewykorzystanego potencjału ludzi starych, zwłaszcza osób w trzecim wieku. Społeczna rekonstrukcja mogłaby też, naszym zdaniem, przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom subkultury ludzi starych, poprzez zmniejszenie czy też rezygnację z miejsc zamieszkiwania wyłącznie przez ludzi starych, czy też propagowanie różnorodnych form spędzania czasu wolnego w grupach o różnym wieku, inaczej mówiąc, poprzez zaprzestanie utrwalania instytucjonalnej segregacji wiekowej (Bugajska 2010a).

W literaturze przedmiotu występują również opinie przeciwstawne, ukazujące pozytywne zmiany w pozycji społecznej ludzi starszych. Zdaniem L. Rosenmayra w warunkach postmodernizmu i wysokiego rozwoju technologicznego wzrasta społeczno-kulturowy prestiż ludzi starszych. Zachodzące zmiany pozostają w związku ze wzrastającą rolą ludzi starszych na rynku, zmniejszaniem się społecznej ważności wieku kalendarzowego oraz z indywidualizacją życia (za Synak 1999). M. Bondevik natomiast zwraca uwagę na inny czynnik mogący mieć wpływ na wzrost pozycji ludzi starych, a mianowicie postępująca globalizacja wyzwala potrzebę „zakorzenienia", powrotu do tradycji, dziedzictwa kulturowego, co może zmieniać nastawienie społeczne do ludzi starych, grupy łączonej z finansowym obciążeniem społeczeństwa (1994).

Przyszłość starości w dużym stopniu zależy od kierunku rozwoju teorii starzenia się. Status i wartość teorii muszą być nieustannie podbudowywane w obliczu tendencji do ograniczania badań nad społecznym starzeniem się do

oceny polityki państwa lub określania warunków związanych z faktem bycia starym (Phillipson, Baars 2008). Złożoność stosunków pomiędzy starzeniem się a strukturami społecznymi wymaga opracowania spójnych teorii społecznych, które będę uznawać starzenie się za indywidualne przeżycie i doświadczenie, a równocześnie postrzegać je będą w kontekście stosunków społecznych, kulturowych i ekonomicznych. Tak więc wyzwaniem na przyszłość jest kontynuacja rozwoju teorii nie tylko w skali mikro, ale i w makro (tamże).

Omówione do tej pory teorie miały zasadniczo charakter społeczny. Chociaż teoria aktywności i wyłączania (tzw. wielkie teorie) funkcjonują niezależnie w socjologii i psychologii. Przechodząc do analizy kolejnych teorii, chciałyśmy zwrócić uwagę na psychologiczny model pomyślnego starzenia się, ze szczególnym zwróceniem uwagi na takie kategorie, jak efektywne strategie, zasoby rozwojowe, duchowość, mądrość.

2.1.2. Pomyślne starzenie się w wybranych teoriach

Do lat osiemdziesiątych gerontologia była zdominowana przez pogląd, że starzenie się to czas deficytów i strat. J.W. Rowe i R.L. Kahn (1987) rozpoczęli dyskusję nad pomyślnym starzeniem się, zwracając uwagę na to, że konsekwencje starości nie są tożsame z chorobą. Zauważyli oni, że jeśli osoba prowadzi zdrowy tryb życia, to może w wieku starszym spodziewać się o wiele mniejszej liczby schorzeń. Kryteria pomyślnego starzenia się zaproponowane w późniejszych definicjach (Rowe, Kahn 1998) to: 1) nieobecność choroby, niepełnosprawności oraz czynników ryzyka takich jak wysokie ciśnienie, palenie, otyłość; 2) utrzymywanie fizycznej i psychicznej sprawności; 3) aktywne zaangażowanie w życie. Utrzymywali oni także, że jeżeli ludzie zminimalizują straty (ubytki fizyczne i psychiczne) przy jednoczesnym zmaksymalizowaniu zdolności psychicznych i mentalnych oraz zaangażowania w życie aktywne, to będą w przyszłości prowadzić pomyślne życie.

Niektórzy badacze zgłaszają wątpliwości co do samego sformułowania „pomyślne starzenie się", z uwagi na zastrzeżenia co do nazywania starzenia się niepomyślnym u osób niepełnosprawnych czy na przykład chorych na cukrzycę. Zastępują to sformułowanie pojęciami: zdrowe, dobre, efektywne, produktywne starzenie się (Baltes 1994, Gurb i in. 1990, LaCroix, Newton, Leveille, Wallace 1997, Morrow-Howell, Hinterlong, Sherraden 2001).

Niektórzy zgłaszają poważniejsze zarzuty, krytykując model pomyślnego starzenia się J.W. Rowe'a i R.L. Kahna za respektowanie definicyjnych kryteriów, generalizowanie deficytów starości i uznanie ich za adekwatne do biegu życia, ignorowanie dowodów wskazujących na liczne sukcesy starzenia się (Scheidt, Humpherys, Yorgason 1999).

Niewątpliwie model pomyślnego starzenia się zaproponowany przez Rowe'a i Kahna odegrał dużą rolę w gerontologii, zapoczątkowując dyskusję nad pomyślnym starzeniem się, w wyniku której zwrócono uwagę na inne niż zdrowie i fizyczne funkcjonowanie czynniki istotne dla pomyślnego starzenia się. I tak na przykład, M.M. Baltes i I.I. Carstensen (1996) uważają, że pomyślne starzenie się to robienie najlepiej tego, na co ma się ochotę.

Przegląd definicji pomyślnego starzenia się pozwolił A. Bowling (za Halicki 2005) na wyróżnienie pięciu obszarów analizy tego pojęcia:

1) obszar funkcjonowania społecznego (zaangażowanie społeczne, role społeczne, partycypacja i aktywność, kontakty społeczne, pozytywne relacje z innymi);
2) obszar satysfakcji życiowej (satysfakcja życiowa, dobre samopoczucie);
3) obszar zasobów psychicznych (zasoby osobistego wzrostu, kreatywność, skuteczność, autonomia, niezależność, strategie skutecznego radzenia sobie, posiadanie celu, poczucie własnej wartości);
4) obszar biomedyczny (długowieczność, brak niesprawności, aktywne życie, pozytywnie postrzegane zdrowie, brak dolegliwości chronicznych oraz czynników ryzyka chorób, wysoki poziom funkcji poznawczych i psychicznych), do którego zalicza m.in. model Rowe'a i Kahna;
5) obszar potocznego postrzegania pomyślnego starzenia się (kryteria ustalane przez same osoby starzejące się i stare).

Interesująca wydaje się również analiza sześciu wymiarów pomyślnego starzenia się zaproponowana przez C.D. Ryff. Pozytywne funkcjonowanie w starości łączone jest z samoakceptacją, pozytywnymi relacjami z innymi, autonomią, panowaniem nad środowiskiem, posiadaniem celu w życiu, osobistym rozwojem (za Halicki 2010).

Z punktu widzenia przyszłościowej perspektywy czasowej interesujący wydawać się może obszar zasobów psychicznych, a zwłaszcza strategie skutecznego radzenia sobie, posiadanie celu.

Zasoby kognitywne

Dominująca w badaniach gerontologicznych w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych tendencja do analizy negatywnych aspektów starzenia się wyzwoliła poszukiwania pozytywnych aspektów starości. Jednym z fenomenów podeszłego wieku jest pojawienie się procesu reminiscencji i bilansu życia (Butler 1963, za Baltes 1990), podobnie jak pamięci autobiograficznej (Strube 1985, za Baltes 1990). Zmiany w zakresie strategii poznania wyrażają się w dążeniu do integracji logiczno-rozumowej sfery poznania i sfery intuicyjno-emocjonalnej (Straś-Romanowska 2001).

Wraz z wiekiem następuje spadek funkcji kognitywnych. Proces normalnego starzenia się prowadzi do obniżenia pojemności pamięci operacyjnej, co z kolei obniża normalne funkcjonowanie poznawcze (Unsworth, Hertz, Engle 2006). Jednak wyniki badań nad rozwojem intelektualnym dorosłych zwracają uwagę na różnice indywidualne i niejednorodność zmian kognitywnych związanych z wiekiem (Schaie 1995). Podkreśla się różnice indywidualne w umiejętnościach poznawczych osób starszych, uwypuklając znaczenie czynnika g – inteligencja ogólna, silnie związanego z pojemnością pamięci operacyjnej (por. Oberauer 2006). Zmiany w sferze poznawczej stanowiące konsekwencje normalnego procesu starzenia się należy odróżniać od obniżania funkcjonowania poznawczego (na przykład w depresji, chorobie Alzheimera), (por. Engle, Sędek i in. 2006).

Nauka już dawno podważyła mit o deficycie intelektualnym ludzi starych. Coraz więcej można znaleźć argumentów przemawiających za tym, że starości nie można charakteryzować wyłącznie w kategoriach regresu. Badacze różnicują, indywidualizują zachodzące zmiany, obalają funkcjonujące mity, co tym samym pozwala rozpatrywać zmiany kognitywne w kategoriach zasobów, istotnych w pomyślnym starzeniu się (Susułowska 1989, Schaie 1995, Baltes 1990, 1993).

K. Schaie (1995) uważa, że istnieje ogólny, średni spadek pewnych możliwości obserwowany wraz z wiekiem, jednakże wyraźne pogorszenie się możliwości intelektualnych u większości ludzi nie następuje przed osiągnięciem późnego etapu życia, a największy spadek obserwowany jest w wymiarach, które nie są regularnie wykorzystywane. Zwraca uwagę na znaczące rozbieżności pomiędzy kohortami demograficznymi uzależnione od zmian

zachodzących wraz z wiekiem. Przyszłe kohorty ludzi starszych mogą różnić się pod względem funkcjonowania kognitywnego od grup obserwowanych w chwili obecnej. Zmiany w zakresie funkcjonowania kognitywnego wynikające z wieku ulegają osłabieniu u osób zaangażowanych w stymulujące działania intelektualne i społeczne, wykonujących prace złożone. Schaie (1996) zbadał pięć wymiarów inteligencji: znaczenie werbalne, orientację przestrzenną, rozumowanie indukcyjne, umiejętności liczbowe i płynność wypowiedzi. Odkrył, że zmiany u osób dorosłych następują z różną szybkością w różnych wymiarach. Większość niekorzystnych zmian kognitywnych występuje skokowo, co odbiega od teorii liniowego pogarszania się zdolności kognitywnych wraz z wiekiem. W wieku 60 lat każdy doświadcza spadku przynajmniej w jednym z pięciu wymiarów. Jednak u żadnego z uczestników badania nie odnotowano spadku we wszystkich pięciu wymiarach, nawet w wieku 88 lat.

Starzejący się intelekt, procesy kognitywne, pamięć i mądrość były przedmiotem wieloletnich badań P. Baltesa, w ramach psychologii rozwojowej biegu życia (1990, 1993). Rozróżnienie inteligencji płynnej i skrystalizowanej pozwala w tej drugiej upatrywać zasobów kognitywnych w okresie starości. W niektórych przypadkach inteligencja skrystalizowana poprawia się aż do wieku 70 lat, gdy czynniki biologiczne doprowadzić mogą do osłabienia zarówno inteligencji płynnej, jak i skrystalizowanej (Baltes, Smith 1999).

Coraz częściej podkreśla się, że plastyczność starzejącego się intelektu jest wyraźnie większa, niż wcześniej sądzono. Treningi poznawcze prowadzone z osobami starszymi poprawiły funkcjonowanie kognitywne u około dwóch trzecich badanych, zaobserwowano również utrzymywanie się uzyskanych korzyści (Schaie, Willis 1986, Willis, Schaie 1994). W wyniku treningu poznawczego poprawie ulega pamięć. Efekty treningów poznawczych są widoczne, chociaż straty funkcji kognitywnych spowodowane wiekiem nie zostają zniwelowane (Baltes, Smith 1994).

Mądrość – pozytywny aspekt starości

Badania nad ukrytymi zdolnościami poznawczymi, plastycznością, zdolnością do uczenia się, a przede wszystkim nad mądrością ludzi starych stanowiły przeciwwagę do analizowania starości w kategoriach deficytów. Mądrość

uważana jest za czynnik zwiększający dobre samopoczucie, pomyślność w starości (Richardson, Barush 2006). W teorii E.H. Eriksona występuje ona jako cnota starości, pozwalająca na pozytywne rozwiązanie kryzysu życiowego. P. Baltes łączy mądrość z pragmatyką życia codziennego, czyli wiedzą o istocie ludzkiej kondycji, sposobach pojmowania dobrego życia, jego planowania i kierowania nim (1993). Mądrość jako system wiedzy eksperckiej charakteryzuje bogata wiedza faktograficzna i proceduralna w zakresie podstawowej pragmatyki życiowej. Pierwsza dotyczy znajomości rozwoju człowieka w biegu życia, relacji interpersonalnych, norm społecznych, indywidualnych różnic rozwojowych. Druga odnosi się do znajomości strategii i heurystyki radzenia sobie z problemami życiowymi. Pozostałe kryteria mądrości to kontekstualność wiedzy, uznanie relatywizmu wartości i tolerancji dla odmienności oraz świadomość braku pewności i radzenie sobie z jej brakiem (Baltes, Glück, Kunzmann 2004).

Mądrość utrzymuje się na stałym poziomie w okresie dorosłości i starości, co najmniej do 75 roku życia, co w zestawieniu ze słabnącymi z wiekiem funkcjami poznawczymi Baltes interpretuje na korzyść okresu starości. Wiek sam w sobie nie przyczynia się do wzrostu zachowań określających mądrość. Mądrość nabywana w biegu życia, w drodze procesu uczenia się, wymaga integracji zdolności intelektualnych, dyspozycji osobowościowych, czynników społecznych, interpersonalnych i duchowych (tamże).

M.R. Crowther i in. (2002) zaproponowali, że warunkiem wstępnym do pomyślnego starzenia się jest maksymalizacja pozytywnej duchowości. Starość, zdaniem M. Straś-Romanowskiej (2001), jak żaden z wcześniejszych okresów, stwarza korzystne warunki dla rozwoju duchowego człowieka, w tym takiego jego przejawu, jakim jest mądrość. Człowiek stary posiada rezerwy nie tylko w sferze intelektualnej, ale również w sferze duchowej (Shanos, za Lebert 1991). V.E. Frankl (1984) w swojej koncepcji logoteorii wyróżnia trzy wymiary bycia człowieka i stawania się osobowości: fizyczny, psychiczny i noetyczny (duchowy). Noetyczny wymiar osobowości, wyrażający podmiotowo-osobowe bycie i stawanie się jednostki, przejawia się w uaktywnianiu potrzeb, dążeń i postaw wobec znaczących jakości egzystencjalnych, takich jak: wolność, godność, sens, wartość, odpowiedzialność, które poprzez ich doświadczanie i przeżywanie kształtują osobowość i tym samym jej relacje

z otoczeniem, a w procesie dążenia „ku…" umożliwiają przekraczanie własnych i środowiskowych uwarunkowań, jak również twórcze dystansowanie się wobec destrukcyjnych sił życia (Popielski 1994). Człowiek, zdaniem Frankla, o ile egzystuje, egzystuje duchowo i moralnie, w celu osiągnięcia sensu i wartości (1984). W literaturze gerontologicznej coraz częściej podkreśla się rolę duchowości w późniejszym życiu. Wskazuje się na potrzebę włączenia duchowości w bio-psycho-społeczny model starzenia się i starości (por. Langer 2000, Straś-Romanowska 2001, Dubas 2000, Semków 2001, Olszewski 2003, Bugajska 2005).

Otwarte pozostaje pytanie, czy można mówić o starzeniu się duchowym człowieka, analogicznie jak mówilibyśmy o starzeniu się w wymiarze biologicznym. Uwzględnianie duchowego wymiaru egzystencji człowieka widoczne jest również w rozważaniach nad mądrością. Niezależnie od mądrości definiowanej w kategoriach pragmatystycznych analizie poddawana jest mądrość duchowa, nazywana też transcendentną lub transpersonalną (Straś-Romanowska 2001).

Mądrość transcendentna jest aspektem rozwoju osobowego, duchowego jednostki. Przejawia się w „odrzuceniu czy uwolnieniu się od osobistego, tzn. angażującego własne »ja« i zarazem oceniającego punktu widzenia rzeczywistości, dzięki czemu relacje jednostki ze światem nabierają charakteru pozapodmiotowego, transpersonalnego" (tamże, s. 283). Osobę, która osiągnęła mądrość transcendentną, cechuje afirmujące, nieoceniające nastawienie do biegu zdarzeń, innych ludzi oraz siebie samej. Charakteryzuje się ona pogodą ducha, wyrozumiałością, pokorą oraz zdolnością do samoograniczania. Wykazuje siłę woli w znoszeniu przeciwności losu, przy zachowaniu psychicznej równowagi (tamże). Tak charakteryzowana mądrość koresponduje z teorią gerotranscendencji zaproponowaną przez L. Tornstama (1992, 1994).

Teoria gerotranscendencji

Według teorii gerotranscendencji ludzie na starość odwracają się od świata materialnego w kierunku bardziej duchowych i niematerialnych pragnień. W okresie starości wzrasta stopień transcendencji, tzw. gerotranscendencja zachodzi na trzech poziomach: kosmicznym, własnego „ja" oraz relacji społecznych i indywidualnych. Poziom kosmiczny dotyczy zmiany postrzegania

czasu i przestrzeni, przekraczania granicy pomiędzy poszczególnymi wymiarami czasu. Ludzie postrzegają swoją przeszłość i śmiertelność różnie, z większą akceptacją śmierci i niewytłumaczalnych, nieoczekiwanych zdarzeń mających miejsce w ich życiu. Taka zmiana często skłania człowieka do doceniania niematerialnego, duchowego wymiaru życia. Drugi poziom gerotranscendencji dotyczy własnego „ja". Wyraża się w integracji i akceptacji dobrych i złych aspektów własnej osobowości Prowadzi do odrzucenia egocentryzmu i egoizmu w kierunku przekraczania samego siebie (samotranscendencji) i altruizmu. Pojawia się potrzeba samotności, powrotu do samego siebie, czemu towarzyszy rezygnacja z kontaktów mniej znaczących, powierzchownych na rzecz podniesienia jakości relacji z osobami znaczącymi. Trzeci poziom dotyczy zmiany relacji indywidualnych i społecznych, które stają się mniej powierzchowne, bardziej szczere i otwarte, wolne od wydawania wyroków, oceniania i doradzania, co jest wyrazem wzrostu osobistej tolerancji zarówno dla dobra, jak i zła. Ludzie oceniają sukces mniej w kategoriach materialnych korzyści, bardziej z punktu widzenia duchowego spełnienia, takiego jak poczucie satysfakcji z dawania innym ludziom, przyszłym pokoleniom, jak również z punktu widzenia opiekowania się innymi i życia z sensem.

W literaturze przedmiotu stawiane jest pytanie o podobieństwo pomiędzy teorią gerotranscendencji a teorią wycofania. J. Halicki (2006) sądzi, że teoria gerotranscendencji nawiązuje wprost do teorii wycofania, stanowi jej uwspółcześnioną wersję. Inni wskazują na podobieństwo teorii gerotranscendencji do ruchu New Age i romantycznego orientalizmu, jak również brak dowodów na uniwersalność teorii (Jönson, Magnusson 2001).

Sądzimy, że teoria gerotranscendencji nie ma uniwersalnego charakteru – w tym sensie, że nie każdy w okresie starości doświadcza tego rodzaju zmian rozwojowych. Stanowi raczej pewną szansę rozwoju, którą należy łączyć z mądrością. Zwrócenie się ku własnemu wnętrzu prowadzi do przewartościowania rzeczywistości, odnalezienia nowego, bardziej duchowego wymiaru, co tym samym prowadzi człowieka do usensowienia własnej egzystencji, budowania głębszych relacji społecznych z osobami znaczącymi i przygotowania do jej końca.

W tym miejscu można przywołać inne teorie, które również zwracają uwagę na wycofywanie się ludzi starych z różnych obszarów życia społecznego,

takie jak selektywna optymalizacja z kompensacją (Baltes, Baltes 1980, 1990) oraz społeczno-emocjonalna selekcja (Carstensen i in. 1999). W pierwszym przypadku człowiek wraz z wiekiem rezygnuje z realizacji wszystkich potencjalnych celów na rzecz tego najważniejszego (selekcja celów), w drugim przypadku – z nawiązywania bądź podtrzymywania relacji, które nie przynoszą satysfakcji. Tego rodzaju działania wymagają pewnego poziomu rozwoju, znajomości efektywnych strategii planowania własnej przyszłości, wykorzystania czasu, który pozostał człowiekowi do dyspozycji.

Z punktu widzenia badań nad znaczeniem przyszłości w życiu człowieka starego koncepcja gerotranscendencji niewątpliwie wpisuje się w grupę teorii otwierających perspektywę przyszłościową dla ludzi starszych. Gerotranscendencję rozumiemy bowiem jako szansę rozwoju człowieka, prowadzącą do uwolnienia się od schematu roli człowieka starego. Według teorii gerotranscendencji przyszłość ludzi starych wyraża się w swoistej transformacji, przewartościowaniu tego, co było, co jest i co będzie. Można by stwierdzić, że samo określenie trans – to proces rozgrywający się w czasie, wymagający wysiłku, zaangażowania, mądrości, ale i zaplanowania i samokontroli, doskonalenia siebie wraz z upływającym czasem.

Równocześnie nasuwają się pytania: Kiedy u człowieka starego dochodzi do transcendencji? Czy zachodzi ona na wszystkich poziomach równocześnie? Czy raczej mamy do czynienia z procesem, wzajemnym dopełnianiem, stawaniem się człowieka bardziej świadomym tego co ważne, bardziej sobą u kresu własnego życia? Starość przecież jest okresem długim, równocześnie mocno zindywidualizowanym. Zajmowanie się własną przyszłością, również w perspektywie refleksji nad własną przemijalnością, stwarza szansę na osobisty rozwój, wypracowanie nowej jakości życia, przekraczanie własnych ograniczeń, budowanie znaczących relacji z innymi. Odpowiedzi na postawione pytania można szukać już w pracach Junga czy Eriksona, które stanowiły inspirację dla teorii gerotranscendencji.

Zmiana perspektywy z dotykalnej na niedotykalną przypomina transformację czy „powrót stłumionego", indywiduację, co C. Jung łączy z drugą połową życia, a E.H. Erikson z koncepcją integralności (za Richardson, Barusch 2006). Uznanie skończoności życia powiązane z wieloma zmianami biologicznymi powoduje, że ludzie zmieniają swoje priorytety i sfery zaangażowania.

B.L. Neugarten (1973) nazwał ten okres „powrotem stłumionego", gdyż uwidaczniają się w nim wszystkie cechy stłumione przez człowieka w pierwszym okresie życia. Uznając wcześniej ukryte aspekty własnej osobowości, ludzie bardziej akceptują samych siebie, ma miejsce większa „indywiduacja", są bardziej świadomi i akceptują własne idiosynkrazje. Niezależnie od przyczyn ponownej oceny następującej w tym okresie, w pewnej chwili dorosłego życia większość ludzi stawia czoło własnej śmiertelności. Często prowadzi to nie tylko do większej akceptacji własnej osoby, lecz także do zwiększenia tolerancji wobec innych. Zgodnie z poglądami Junga (1969) ludzie przechodzą „głębszą indywiduację" z wiekiem. Późna dorosłość, zdaniem Eriksona (2002), przy pomyślnym rozwiązaniu kryzysu tej fazy (integralność *versus* rozpacz), prowadzi do nabywania życiowej mądrości, filozofii, wewnętrznego spokoju.

Rozwój psychospołeczny człowieka, zgodnie z **psychospołeczną teorią rozwoju E.H. Eriksona**, przechodzi przez krytyczne etapy, gdzie „krytyczny" oznacza punkty zwrotne, momenty rozstrzygające pomiędzy postępem a regresem (1997). Wyróżnione przez Eriksona fazy rozwojowe charakteryzują się określonym kryzysem psychospołecznym. W okresie późnej dorosłości osiągnięcie integralności przeciwstawia się rozpaczy. Człowiek, w myśl koncepcji E.H. Eriksona, na każdym etapie życia ma do czynienia z różnymi stanami tworzącymi poczucie utraty czegoś, bycia porzuconym, odepchniętym; na każdym etapie rozwoju czuje się „wykorzeniony" i musi szukać swoich „korzeni", czyli głębokich wartości ludzkich: wiary, woli, sumienia, rozumu, musi, wykorzystując swoją witalność, przezwyciężać konflikty wewnętrzne i te pochodzące z zewnątrz, które są nieodłączną częścią rozwoju psychospołecznego człowieka. Zdaniem Eriksona w ostatniej fazie życia wszystkie okoliczności sprzyjające funkcjonowaniu człowieka w pełni jego sił i zaangażowania społecznego zanikają, bądź stopniowo załamują się, „trzeba się na nowo nauczyć żyć w warunkach, których skala trudności może być wręcz nieporównywalna, a przynajmniej nieredukowalna automatycznie wcześniejszymi dokonaniami życiowymi" (za: Witkowski 2000, s. 150).

Człowiek w ostatniej fazie życia staje przed koniecznością sprostania walce o nową jakość (integralność) życia, wyrażającą się w poczuciu spójności i pełni, akceptacji własnego, jedynego życia, jako czegoś, co musiało się

dokonać (Erikson 1997, 2002). Integralność w ostatniej fazie życia wiąże się z dochodzeniem do afirmacji życia, nawet w obliczu śmierci. Gdy poziom integralności jest wysoki, istnieje tendencja do wyciągania wniosków z własnych przeszłych doświadczeń i akceptacja ich. Integracja implikuje ocenianie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości z pewnej perspektywy, nie tylko w kontekście danego miejsca i czasu. Człowiek dokonuje syntezy z całym swoim życiem, z życiem kolejnych pokoleń i całej kultury. Pociąga to za sobą akceptację własnej wartości i poczucie sensu życia (por. Pilecka 1986). Potrzeba integralności wiąże się z siłą witalną zdolną jej sprostać – mądrością, która stanowi „rodzaj opartego na posiadanej wiedzy i pozbawionego subiektywnych emocji zainteresowania życiem samym w sobie w obliczu samej śmierci", „*świadomego i oderwanego* zainteresowania życiem jako takim, również w obliczu samej śmierci" (Erikson 2002, s. 75).

Teoria E.H. Eriksona, naszym zdaniem, sprzyja budowaniu przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. Świadczyć o tym może m.in. formuła przypisana przez Eriksona ostatniej fazie życia, wyrażająca się w słowach: „jestem tym, co przetrwa ze mnie". Można również wskazać na pewną analogię z teorią gerotranscendencji. Osiągnięcie integralności, podobnie jak poszczególnych poziomów gerotranscendencji, stanowi szansę rozwoju człowieka w okresie starości, wyzwanie, któremu sprostanie może łączyć się z egzystencjalnym zmaganiem. J. Erikson, kontynuując pracę E.H. Eriksona, sugeruje, że starzenie się człowieka, sam proces dożywania do wieku starczego, obejmuje ogólny potencjał do gerotranscendencji. Gerotranscendencja to zmiana metaperspektywy z wizji materialistycznej i racjonalnej na bardziej kosmiczną i transcendentną, po której zazwyczaj następuje wzrost zadowolenia z życia (Erikson 1998). Ten rodzaj „wycofania", w którym osoba celowo odsuwa się od zwykłych zobowiązań w codziennej działalności, to świadomie wybrane wycofanie. Taka postawa nie musi oznaczać braku zaangażowania. Pomimo wycofania człowiek może się stale angażować, co E.H. Erikson określał jako „głęboko zaangażowane odangażowanie" (tamże, s. 125).

P. Baltes i M. Baltes, wykorzystując szersze koncepcje psychologiczne, takie jak kognitywne aspekty osobowości, samorozwoju czy rozumienia siebie, zaproponowali model udanego i optymalnego starzenia się: selekcja – optymalizacja – kompensacja (1980, 1990).

Selektywna optymalizacja z kompensacją

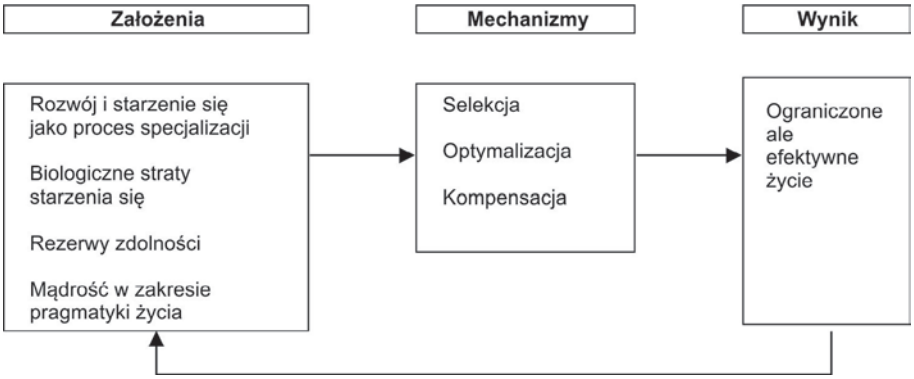
U podstaw teorii leży przekonanie, że ludzie kompensują ograniczenia związane ze starzeniem się. Wykorzystują różne swoje możliwości; posiadają zdolność do zmiany siebie samego, reagowania w zależności od okoliczności. Z biegiem lat nabywają realistyczną perspektywę planowania własnego życia: zmieniają swoje cele i aspiracje, dopasowują je w granicach obecnego kontekstu. Treść i struktura celów życiowych zmienia się (tamże).

Rozwój człowieka jest procesem całożyciowym. Człowiek jest w stanie nauczyć się podchodzić do biologicznych strat i opanować sztukę życia z własnymi ograniczeniami, poprzez zastosowanie trzech strategii. Selekcja polega na wyborze modelu życia, celów, które człowiek chciałby zrealizować. Optymalizacja wyraża się w doborze odpowiednich metod, środków, aby to, co człowiek wybrał, robione było jak najlepiej. Kompensacja wyraża się w zachowaniu elastyczności w sytuacji utraty środków, braku możliwości; poszukiwaniu nowych sposobów realizacji wybranych celów (Baltes, Baltes 1980, 1990). Przykładem przywoływanym przez Baltesa (1993) są strategie stosowane przez słynnego pianistę A. Rubinsteina, który z powodzeniem koncertował w późnej starości. Po pierwsze wybierał na koncert mniej utworów (selekcja), więcej ćwiczył (optymalizacja), a przed szybkimi fragmentami grał wolniej, aby w ogólnym wrażeniu tempo wydawało się niezmienione (kompensacja).

Model pomyślnego starzenia się zaproponowany przez Baltesa pokazuje, w jaki sposób osoby starsze mogą sobie skutecznie radzić ze zmianami związanymi z wiekiem, zachowując pozytywną równowagę pomiędzy zyskami i stratami, między wzrostem opartym na kulturze i spadkiem biologicznego funkcjonowania.

Badania empiryczne prowadzone w oparciu o model selektywnej optymalizacji z kompensacją wykazały, że osoby starsze, które stosują tę strategię w zarządzaniu życiem, miały wyższe wyniki w trzech wymiarach pomyślnego starzenia się (subiektywny dobrostan, pozytywne emocje i nieobecność poczucia samotności), (Freund, Baltes 1998, 1999).

Kompensacja ograniczeń starości może stawać się jednak utrudniona, mniej efektywna wraz z wiekiem. Istotne wydaje się zwrócenie uwagi na różnice występujące pomiędzy tzw. trzecim wiekiem i czwartym wiekiem.



Rysunek 5. Psychologiczny model pomyślnego starzenia się: selektywna optymalizacja z kompensacją
Źródło: P. Baltes 1993, s. 590.

Czwarty wiek

P. Baltes i J. Smith (2003) rozróżniają „trzeci wiek", to jest lata miedzy 60. i 80. rokiem życia, od „czwartego wieku", który zaczyna się po 80. roku życia. Uważają, że mechanizmy kompensacyjne jednostki, jak również zasoby kulturowe i środowiskowe mogą z powodzeniem kompensować straty związane z wiekiem w trzecim wieku, ale ich efektywność obniża się znacznie wraz z zachodzącym z wiekiem wzrostem znaczenia czynników biologicznych.

Czwarty wiek to wiek 80 i więcej lat, którego 50% populacji nie dożyje (tamże). Różnice występujące pomiędzy osobami starszymi w czwartym wieku zależą od tego, czy w ocenie indywidualnej jakości życia przez podmiot przeważają czynniki pozytywne, czy negatywne.

Negatywne charakterystyki czwartego wieku łączą z: występującymi znaczącymi stratami w kognitywnym potencjale i zdolności do uczenia, prowadzącymi do syndromu stresu chronicznego; znaczącym występowaniem demencji (około 50% osób w wieku 90 lat), wysokim poziomem słabości; dysfunkcjonalnością i wielochorobowością. Pozytywne charakterystyki dotyczą: wydłużającej się średniej długości życia; znacznego ukrytego potencjału; większej, w porównaniu do poprzednich pokoleń, sprawności fizycznej i psychicznej

u najstarszych; poznawczo-emocjonalnych rezerw starzejącego się mózgu, rosnącej liczby osób starzejących się pomyślnie, wysokiego poziomu emocjonalnego i osobistego dobrostanu oraz efektywnych strategii. Korzyści płynące z rosnącej fizycznej i psychicznej sprawności osób starszych P. Baltes i J. Smith (2003) uważają za sukces pokolenia. Utrzymanie jakości życia osób najstarszych łączą oni ze społecznym wsparciem, odpowiednią polityką społeczną, skutecznymi interwencjami genetycznymi kompensującymi występujące wśród najstarszych ograniczenia. Podejście to, poprzez dostrzeżenie pozytywnych aspektów czwartego wieku, jak również zwrócenie uwagi na potrzebę przygotowania ludzi do długiego życia, tak żeby lepiej potrafili kompensować i optymalizować życie w czwartym wieku, otwiera przyszłościową perspektywę w okresie starości.

Selekcja społeczno-emocjonalna

Teoria Baltesa (SOC) posłużyła do wyjaśnienia relacji starych ludzi z innymi. L. Carstensen i współpracownicy (1999) proponują teorię selekcji społeczno-emocjonalnej (Socio-emotional Selectivity) dla wyjaśnienia dokonywanej przez wiele osób starszych selekcji związków z innymi ludźmi. Ludzie starzy porzucają związki, które zakłócają ich emocjonalną równowagę. Preferują oni interakcje z osobami, które pomagają im regulować emocje. Badania pokazują, że selekcja społecznych relacji w okresie starości podtrzymuje dobre samopoczucie osób starszych (Lang, Carstensen 2002). Wiele osób starszych wycofuje się z kontaktów z innymi ludźmi, zwłaszcza tych, które nie przynoszą satysfakcji. Osoby starsze preferują znaczące interakcje po części dlatego, że postrzegają ograniczoność czasu własnego życia. Tego rodzaju selekcja pełni funkcję adaptacyjną (Carstensen i in. 1999).

Trudno sformułować uniwersalne właściwości opisujące każdego starego człowieka, podobnie jak trudno o jednorodny model pomyślnego starzenia się. Gerontolodzy zwracają uwagę na daleko posuniętą indywidualizację procesu starzenia się (Stuart-Hamilton 2006, Straś-Romanowska 2001, Gałdowa 1997). Pomyślność starzenia się w dużym stopniu zależy od tego, czy mamy do czynienia ze starzeniem się normalnym, optymalnym czy patologicznym, połączonym z licznymi chorobami (Baltes, Baltes 1993). Proces starzenia się przebiega bowiem w różnych warunkach, wyznaczanych indywidualnym

biegiem życia, możliwościami środowiska. Cześć deficytów poznawczych w zakresie inteligencji i pamięci można niwelować z uwagi na indywidualną plastyczność i posiadane rezerwy umysłowe. Pamiętać należy jednak o granicach rezerw i występujących z tego względu różnicach pomiędzy ludźmi. Istotne również jest to, że obraz samego siebie pozostaje w starości stabilny, bo człowiek dopasowuje siebie do obiektywnych warunków, przezwyciężając ewentualny negatywny bilans zmian rozwojowych. Stosowane przez niego strategie, posiadane kompetencje mogą sprzyjać pomyślnemu starzeniu się człowieka. Pomyślna starość, jak zauważa J. Halicki, „rzadko bywa darem losu, przeważnie wymaga wysiłku" (2010, s. 41).

2.2. Czas w życiu ludzi starych

Kategoria czasu to jedno z uniwersalnych pojęć przydatnych człowiekowi do zrozumienia rzeczywistości. Człowiek istnieje w czasie, i to zarówno w sensie fizycznym, społecznym, kulturowym, jak i psychologicznym. Czas wyznacza rytm życia człowieka. Człowiek w swoim umyśle może czas „zatrzymać", „przeskoczyć go", „przyśpieszyć", „spowolnić", „zapanować nad czasem", „poddać się czasowi". Czas stanowi część doświadczenia jednostki, grup, społeczeństwa. Można zaryzykować stwierdzenie, iż odpowiednio rozwinięty „zmysł czasu" stanowi podwalinę ludzkiej tożsamości i samoświadomości (Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2006).

Problematyka czasu podejmowana jest na gruncie wielu dyscyplin naukowych: filozofii, psychologii, socjologii, antropologii kulturowej, fizyki. Jednak mimo szerokiego zainteresowania wciąż brak wyczerpującej wiedzy na temat czasu. Jest to zjawisko złożone. Nie istnieje jeden uniwersalny sposób rozumienia czasu. W filozofii czas rozpatrywany jest jako „kategoria poznania", sposób myślenia o świecie (Sztompka 2002). Zdaniem I. Kanta czas stanowi formę naszego wewnętrznego doświadczenia (za: Cassirer 1998). Dla E. Husserla (1989) doświadczenie czasu to wewnętrzny czas świadomości. M. Heidegger (1994) mówi o czasowości leżącej u podstaw egzystencji. E. Lévinas (1998) – o czasie, który urzeczywistnia bycie w nieskończoność. R. Ingarden (1972) – o różnych sposobach doświadczania czasu, z których jeden unicestwia człowieka, a drugi pozwala mu trwać. Dla H. Bergsona czas „rzeczywisty" jest

czystym „dzianiem się", ciągłością, która dana nam jest w introspekcyjnym doświadczeniu (1957). W fizyce, zgodnie z teorią względności, miara czasu zależy od układu odniesienia: w różnych układach odniesienia czas płynie różnie (Heller 2010). W socjologii czas jest konstruktem społecznym, „faktem społecznym", „emanacją życia społecznego" (Sztompka 2002, s. 475). Czas jest zrelatywizowany kulturowo i historyczne, kształtuje temporalne zależności między zjawiskami, zdarzeniami, działaniami społecznymi. Na poziomie kultury, zarówno głębokiej, jak i powierzchniowej, wyróżnia się czas biologiczny, osobisty, fizyczny, metafizyczny, czas mikro (monochromiczny i polichromiczny), czas synchro, czas sakralny i świecki oraz metaczas (Hall 1999).

Psychologowie, którzy badają przede wszystkim czas subiektywny, początkowo koncentrowali się na psychofizycznym podejściu do czasu (Trempała 2000). W ramach niego akcentowali subiektywne uczucie upływu czasu, które wynika z funkcjonowania wewnętrznego zegara regulującego ten upływ. Obecnie większą popularnością cieszy się podejście poznawcze, które mówi o doświadczeniu czasu jako o abstrakcyjnym produkcie naszego umysłu. Doświadczenie to jest funkcją procesów świadomościowych, które umożliwiają nam radzenie sobie z trudną do przewidzenia sekwencyjnością zmian zachodzących w rzeczywistości. Można więc stwierdzić, że czas jest wytworem naszego umysłu niezbędnym w adaptacji do rzeczywistości. Dzięki niemu jesteśmy w stanie orientować się w zewnętrznym świecie i w zmianach, które w nim zachodzą.

Naszym celem nie jest ukazanie filozoficznych, psychologicznych czy socjologicznych koncepcji czasu. Nie o to chodzi, żeby pokazać, dlaczego Lévinas (1998) nie zgadza się z apriorycznością czasu Kanta czy też z ciągłością trwania Bergsona. W jakim zakresie Heidegger (1994) polemizuje z Heglem czy Ingarden (1987) z Bergsonem. Nie chcemy podważać filozoficznych koncepcji, odwołując się do argumentów współczesnej fizyki (por. Heller 2010). Naszym zamiarem nie jest szczegółowa analiza poglądów Durkheima, który jako pierwszy użył pojęcia „czas społeczny", czy też innych reprezentantów socjologii czasu: Huberta (koncepcja czasu jakościowego), Maussa (rytmy życia społecznego), Halbwachsa (wielość czasów społecznych), Mertona (koncepcja czasu społeczno-kulturowego), (por. Tarkowska 1998).

Rozważania nad czasem w psychologii, choć wywodzą się z filozofii, stworzyły własną, indywidualną tradycję (Spendel 2010). Wiąże się ona z próbą odpowiedzi na pytanie, jak umysł ludzki odzwierciedla przestrzeń fizyczną i czas (Strzałecki 2006), jaka jest perspektywa podmiotu (Nosal, Balcar 2004). Kategorią czasu najczęściej analizowaną w psychologii jest więc czas subiektywny. Sposób analizy formy czasu jest jednak różny. Naszym celem nie jest dokładna prezentacja podejść do czasu w psychologii, czy to psychofizycznego, czy to opartego na indywidualnym doświadczeniu (Trempała 2000). Nie chodzi nam również o debatę nad kodami i kategoriami wykorzystywanymi przez ludzki system kognitywny do przedstawienia świata zewnętrznego (Strzałecki 2006) ani o prezentację podejść do różnych aspektów czasu psychologicznego w różnych ujęciach człowieka, takich jak psychoanaliza, behawioryzm, psychologia poznawcza czy humanistyczna. Nie będziemy również analizować roli charakterystyk temporalnych w osobowości czy temperamencie (Nosal, Balcar 2004), naszym celem jest raczej zastanowienie się nad specyfiką przeżywania czasu przez ludzi starych.

Chcemy zastanowić się nad doświadczaniem czasu w starości, korzystając z dorobku różnych nauk, rezygnując z systematycznego przeglądu koncepcji na rzecz uogólnionej refleksji, mającej na celu wzbogacenie dyskusji nad czasem w życiu człowieka starego o nowe konteksty, w szczególności związane z dylematami przemijania, odmiennego doświadczania czasu, związków zachodzących pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością.

2.2.1. Doświadczanie czasu w starości

Doświadczenie czasu, zdaniem M. Hellera (2010), jest jednym z najbardziej osobistych doświadczeń człowieka. Jest tak głęboko związane z istnieniem człowieka, że zwracamy na nie uwagę w sytuacji zagrożenia istnienia, doświadczając wówczas przemijania, lub gdy przeżywamy go tak intensywnie, że odczuwamy pragnienie zatrzymania chwili.

W toku ludzkiego życia zmienia się sposób postrzegania i odczuwania czasu. W starości czas biegnie szybciej. Tłumaczone jest to w różny sposób (zob. Draaisma 2006). E.T. Hall (1999) odwołuje się do przesłanek zdroworozsądkowych, wyliczając, że jeden rok w życiu człowieka starego w stosunku do długości jego życia stanowi dużo mniejszy procent niż w przypadku na

przykład kilkuletniego dziecka. Trudno przez całe życie utrzymać tę samą perspektywę doświadczania upływu jednego roku. Odwołuje się również do analizy kulturowej, wyjaśniając, że wrażenie przyspieszenia czasu pojawia się w tych kulturach, które uznają ustępującą przeszłość za „zamierzchłą historię" (Hall 1999). Tak więc można powiedzieć, że w jednej kulturze przeszłość wciąż żyje, w innej jej czas już minął, co w przypadku osób starszych, dla których tzw. „nasze czasy" minęły bezpowrotnie, może prowadzić do poczucia przyspieszenia czasu.

Psychologowie uważają, że czas subiektywnie doświadczany przyspiesza proporcjonalnie do zbliżania się końca życia, ale również wskutek zmian zachodzących w mózgu, a w dalszej konsekwencji w umyśle. Dominować zaczyna konkretność, nacisk wspomnień i ocen retrospektywnych. W wyniku tego postrzega się więcej zdarzeń w wąskiej skali czasu, który zaczyna przyspieszać (Nosal, Balcar 2004). Jeżeli czas w starości biegnie szybciej, to nie jest już takie oczywiste, że ludzie starzy mają dużo czasu wolnego, tak dużo czasu, jak by się mogło wydawać z perspektywy dziecka czy osoby młodej. Rozpoznanie tego problemu nie jest jednak tak jednoznaczne. Według badań Nosala i Bajcar osoby starsze w porównaniu do innych grup wieku odczuwały najsłabiej presję upływającego czasu, natomiast według badań A. Gonzalesa i P. Zimbardo (1985) osoby starsze odczuwają silniejszą presję czasu. Brak zgodności Nosal i Bajcar (2004) tłumaczą tym, że dostrzeganie szybkiego upływu czasu nie musi być tożsame z odczuwaniem presji czasu, zwracają również uwagę na subiektywny mechanizm „hamowania" tempa upływu czasu, a także na możliwość odmiennego oceniania upływu czasu w świecie zewnętrznym w stosunku do własnych „sfer czasu", osobistego doświadczania czasu.

Osobiste doświadczanie czasu wskazuje na asymetrię pomiędzy przeszłością i przyszłością; „przeszłość mija bezpowrotnie, przyszłość jest polem nie zrealizowanych jeszcze możliwości. Chcąc to wyrazić, mówimy, że czas upływa" (Heller 2010). Pojawiające się wraz z wiekiem zmiany będące konsekwencją starzenia się organizmu mogą stawiać człowieka w sytuacji niepewności, swoistego zagrożenia, które może skłaniać do refleksji związanej z własnym przemijaniem, refleksji nad czasem własnego życia. Człowiek doświadcza przemijania między innymi dlatego, że towarzyszy mu świadomość skończoności bytu i nieodwracalności czasu. Być może u kresu życia chciałby zatrzymać,

cofnąć, odwrócić czas, lecz wie, że to niemożliwe. Czas w życiu ludzi starych to ich czas, czas przeżyty i ten, który jest jeszcze przed nimi. Jak zauważa J. Améry (2007, s. 38), „dopiero starzejący się człowiek doświadcza w pełnym zakresie czasu jako nieodwracalnego". Tym bardziej intensywne poczucie upływu czasu może mieć osoba, która doświadcza poczucia życia zmarnowanego, pozbawionego sukcesów, w narastającym przekonaniu, że czasu nie sposób zawrócić, a podjętych działań anulować (tamże).

W precyzyjnym, fizycznym modelu czasu przemijanie chwil jest modelowane następstwem liczb rzeczywistych. Przemijanie to jednak nie następstwo, to psychologiczne doświadczenie, charakteryzujące się nieodwracalnością. Niewykluczone, zwraca uwagę Heller, że „w fizycznym świecie jest tylko następstwo chwil (i odpowiadających im stanów świata), a przemijanie stanowi jedynie pewien aspekt ludzkiej świadomości" (2010, s. 212).

Zdaniem M. Merleau-Ponty'ego człowiek w pewnym sensie jest „samym czasem", czas jest wkomponowany w strukturę Ja-w świecie. „Jest nieuchwytny, a jednak zawsze obecny (…) wciąż w nas tkwi i sprawia wszystko to, kim jesteśmy (…)" (Śleszyński 1998, s. 42). „Wewnętrzny horyzont świadomości czasu" jest wpisany w egzystencję człowieka (tamże, s. 41). Według fenomenologii „fenomen czasu nie jest czymś do kontrolowania, manipulowania, czymś, z czym trzeba się uporać, lecz tym, co obejmujemy myślą" (tamże). Tak więc czas jest ściśle połączony ze świadomością. Z jednej strony „bieg świadomości nieustannie »łamie« czas, zmieniając skale dla różnych odniesień temporalnych" (Nosal, Balcar 2004, s. 16). Z drugiej natomiast „czas jest »rozproszony« w strumieniu świadomości obejmującym różnorodne zdarzenia i przeżycia (…) poczucie czasu łączy w pewien sposób czas tkwiący w strumieniu zdarzeń psychicznych z umysłowymi modelami czasu i z nieświadomymi rytmami czasu determinowanymi neurobiologicznie" (tamże).

W fizycznym modelu czasu nie pojawia się taka własność czasu jak nieodwracalność, obecna w naszym doświadczeniu przemijania. We współczesnych teoriach pól kwantowych można znaleźć argumenty przemawiające za tym, że kierunek czasu może ulegać odwróceniu w skali mikroskopowej (antycząstki można uważać za cząstki żyjące w odwrotnym kierunku), (Heller 2010). Czas psychologiczny, reprezentowany za pośrednictwem kodów i kategorii umysłowych, nie płynie w sposób linearny. Może płynąć w dwóch kierunkach

– w stronę przeszłości i przyszłości. Świadomość i myślenie refleksyjne przekracza bowiem wszelki porządek temporalny aż do negacji czasu włącznie (Nosal, Balcar 2004). Oznacza to, że człowiek pomimo nieodwracalności przemijania może odwrócić czas w tym sensie, że myślami może przebywać w przeszłości bądź w wyobrażonej przyszłości. Czas psychologiczny charakteryzuje się bowiem złożonością, wielowymiarowością, niejednorodnością, zawiera w sobie „wiele warstw kognitywnych obejmujących czas postrzegany (pierwotne wrażenie upływu czasu), czas myślowy (idealny, matematyczny), czas wyobrażony, przewidywany itp." (tamże). Kodowanie temporalne zachodzi na kilku poziomach: neurobiologicznym, psychofizycznym i egzystencjalnym. Upływ czasu oraz aspekty temporalne dotyczą poziomu egzystencjalnego, związanego z hierarchią czynności podmiotu, procesów motywacyjnych i woli (Nosal, Balcar 2004). Na poziomie egzystencjalnym znaczenia nabiera czas psychologiczny „jako „wywnioskowany" i „projektowany" czas jednostki, przy czym kierunki tego wnioskowania biegną ku przeszłości, teraźniejszości i przyszłości" (tamże, s. 36). Człowiek, dzięki tym procesom, kreuje swój czas osobisty (indywidualny), odnosząc się do swojej sytuacji biologicznej (zdrowotnej), życiowej, zawodowej, rodzinnej, podlegając temporalnemu naciskowi kultury i środowiska geograficznego. Synchronizuje się w pewnym zakresie ze światem zewnętrznym (zegary; plany działania), rozwiązując problemy i konflikty powstające w wyniku niezgodności upływu czasu i nacisku czasu fizycznego względem osobistej perspektywy temporalnej (tamże). Czas obiektywny stanowi odniesienie dla czasu subiektywnego, ten jednak rządzi się swoimi prawami.

Doświadczanie czasu przez ludzi starych może być zatem zróżnicowane, naszym zdaniem w dużym stopniu zależne od sposobu doświadczania własnego starzenia się, które w naturalny sposób ukierunkowuje uwagę człowieka na czas, na przemijanie, aż po myśli związane ze śmiercią. Akceptacja własnego starzenia się, podobnie jak jej brak, może łączyć się z odmiennym doświadczaniem czasu. Pomocne w zbliżeniu się do zrozumienia doświadczania czasu, ale i równocześnie własnego starzenia się, może być rozróżnienie dokonane przez R. Ingardena. Przedstawia dwa odmienne sposoby doświadczania czasu. Pierwszy z nich ma charakter zjawiskowy. To, co w nim istnieje „naprawdę", to my sami – „w stałym biegu i nieustannej nowości czasu czuję się wciąż tym

samym człowiekiem i żyję w pierwotnym poczuciu, że i w przyszłości pozostanę sobą" (1987, s. 42). Drugi ze sposobów doświadczania czasu wiąże się z uznaniem niszczycielskiej roli czasu, jak również z przekonaniem, że człowiek jako osoba konstytuuje się dopiero w „różnorodnych przeżyciowych perspektywach czasowych" (tamże, s. 49). Czas stanowi tu jedyną rzeczywistość, a człowiek podlega dokonującym się w czasie przemianom. W przypadku pierwszym człowiek przez całe swoje życie pozostaje jednym indywiduum, po drugie, pozostaje tym samym człowiekiem „w pełnej swej jakościowo niezmiennej naturze" (tamże, s. 42). Oznacza to, że mimo zachodzących zmian człowiek, dzięki swojej niezmiennej naturze, czuje się wciąż sobą. Mimo upływu czasu wydaje się sobie wciąż takim samym. Przezwycięża czas, pozostaje niezależny od niego, przekraczając stale granice teraźniejszości. Poczuciu pozostawania sobą nie przeszkadzają nawet głębokie przemiany zachodzące zarówno w organizmie, jak i psychice. Nawet jeżeli człowiek wydaje się sobie obcy, myśli inaczej, nie zgadza się z sobą z przeszłości, to dalej ma poczucie bycia sobą, „bycia tym samym co niegdyś" (tamże, s. 43). W przypadku drugim, kiedy uznamy, że człowiek tworzy się w czasie, pojawia się niszczycielskie działanie czasu, ograniczające byt do aktualnej teraźniejszości. Rozróżnienie dokonane przez Ingardena może prowadzić do rozważań nad poczuciem ciągłości w czasie człowieka, istotnego atrybutu jego tożsamości.

Czym jest niezmienne „ja" w obliczu tak pojmowanego czasu, który uwidacznia starzenie się, przemijanie człowieka? R. Ingarden nie ukrywa swoich wątpliwości, pisząc: „w pierwotnym bezpośrednim wyczuciu wydawało mi się, że wiem, czym ono jest. Lecz to w tej chwili nie wystarcza. Teraz bowiem stoję wobec dwóch różnych, niezgodnych z sobą doświadczeń czasu" (tamże, s. 51–52). Poszukując niezmiennego, identycznego „ja", zauważa, że jest ono wplecione w czas: „Kimże przeto jestem w tych wszystkich przemianach i zmienionych perspektywach czasowych? Czym jest owo »ja«, które mimo wszystko transcenduje te wszystkie przemiany i perspektywy i które mimo ciasnoty teraźniejszości i dwu otchłani niebytu wydaje się jednak trwać i istnieć? Czyż w ostatecznym obrachunku nie jest ono niczym innym jak tylko fantomem, zwidem wytworzonym przez moje życie w teraźniejszości i moją wiedzę o przeszłości i jej różnorodne wyglądy czasowej perspektywy?" (tamże, s. 54). R. Ingarden mimo wątpliwości, u których podłoża leżą dwa różne sposoby

przeżywania czasu, twierdzi, że człowiek poprzez swoje czyny może pozostać niezmienionym w czasie. Człowiek jest siłą, która dąży do wolności, która istnieje poprzez wytwarzanie dobra, piękna i prawdy. Można zatem powiedzieć, że człowiek starzejąc się, z jednej strony poddawany jest niszczycielskiej sile czasu, z drugiej strony, dzięki temu „kim jest", trwa niezmieniony (Bugajska 2006).

Im bardziej dotkliwe staje się dla człowieka poczucie upływającego czasu, im bardziej wyraźnie odczuwa zbliżający się koniec własnej egzystencji, tym bardziej może odczuwać potrzebę cennego wykorzystania tego czasu, który pozostał, w myśl słów Heideggera: „Im mniej czasu do stracenia ma zatroskane o czas jestestwo, tym bardziej staje się on cenny" (1994, s. 583). Nie ma jednak takiej pewności, może zachować się zupełnie inaczej, ponieważ jest to przede wszystkim osobiste doświadczenie, ściśle związane z odpowiedzią na pytanie: kim jestem?, czyli skąd przychodzę?, ku komu, czemu się odnoszę? i dokąd zmierzam? Ludzie starzy mogą w różny sposób wykorzystać czas, jaki im pozostał, nic nie zmieniając w życiu lub zmieniając bardzo dużo, wychodząc poza śmierć w transcendentnym oczekiwaniu, lub pozostając w bezpiecznym świecie wspomnień. Naszym zdaniem jednak troska o czas, który pozostał, nie musi oznaczać troski wyłącznie o przyszłość, jej przejawem będzie również porządkowanie własnej przeszłości, jak i świadome zatrzymanie się w teraźniejszości. „Jedność we wzajemnych związkach", tak Heidegger (za Michalski 1978, s. 138) określa współistnienie trzech „ekstaz" czasu, wyznaczających bycie „poza sobą", które są ściśle związane z systemem odniesień istoty ludzkiej i dlatego nie mogą być ułożone w linearnej kolejności. Relacja przeszłość – teraźniejszość – przyszłość nie jest taka oczywista. I tak na przykład człowieka, zdaniem H. Bergsona, charakteryzuje trwanie – „jego cała przeszłość przedłuża się w teraźniejszość, pozostaje w niej aktualna i czynna" (1957, s. 27). Każda chwila jest czymś nowym, dodającym się do tego, co było poprzednio; człowiek zmienia się „nieprzerwanie". „Stan mojej duszy, posuwając się naprzód gościńcem czasu, nabrzmiewa ciągle tym trwaniem, które zbiera po drodze: tworzy niejako kulę śnieżną, narastającą samą z siebie" (1957, s. 16). Dla Lévinasa (1998) relacja z przyszłością jest tożsama z relacją z Innym. Według G. Marcela (1995, s. 207) przeszłość i przyszłość spotykają się na poziomie głębi w strefie teraźniejszości. Według E. Cassirera

(1998, s. 103) „Organizm nie jest nigdy umiejscowiony w jakimś pojedynczym momencie czasu. Trzy tryby czasu: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, tworzą w jego życiu całość, której nie można rozszczepić na poszczególne elementy". Gerontolog H. Reboul uważa, że „teraźniejszość, przeszłość i przyszłość nie oddzielają się, są ciągłością, która nas unosi" (za Czerniawska 1999, s. 76).

Koncepcje psychologiczne poszukują wzajemnych związków pomiędzy poszczególnymi dymensjami czasu. Według G. Junga (za Hall, Lindzey 1998, s. 131–132) teraźniejszość jest zdeterminowana przez przeszłość (przyczynowość) i przez przyszłość (teleologizm). Połączenie przeszłości i przyszłości tworzy pełny obraz osobowości jednostki. Odwoływanie się wyłącznie do przeszłości, czyli przyjęcie przyczynowego sposobu myślenia, prowadzi do zwątpienia i braku nadziei. Zdaniem Junga – z przyczynowego punktu widzenia ludzie są więźniami swojej przeszłości, ponieważ nie mogą zmienić tego, co już zostało określone. Dopiero postawa przyszłościowa umożliwia zmianę, daje poczucie nadziei i sensu życia (tamże). Według koncepcji osobowości K. Obuchowskiego rozwój jednostki zachodzi, jeżeli jej działania są zorientowane na przyszłość (1985).

Poddajmy analizie poszczególne dymensje czasu, pozostając w nurcie rozważań nad czasem w życiu człowieka starego.

Przeszłość

Przeszłość człowieka istnieje tylko we wspomnieniach i subiektywnych przeżyciach. Jej obraz w zależności od indywidualnych doświadczeń może wywoływać pozytywne doznania lub rozgoryczenie, smutek i żal. Przeszłe doświadczenia istnieją na poziomie pamięci biograficznej. Pojawiają się one przekształcone, uaktualnione, ponownie zinterpretowane. Pamięć autobiograficzna odnosi się przede wszystkim do doświadczania historii zarówno w aspekcie osobistych doświadczeń, jak i doświadczeń dotyczących relacji z innymi ludźmi. Zawiera ona również informacje na temat świata zewnętrznego, uzyskane w drodze indywidualnych poszukiwań, przemyśleń bądź też od innych ludzi. Może być w różnym stopniu ustrukturyzowana, obejmując wiedzę autobiograficzną, pamięć zdarzeń ogólnych, pamięć zdarzeń specyficznych, aż do postaci płynnej, konstruowanej ze zmiennych wspomnień autobiograficznych (Maruszewski

2005). Wspomnienia są rekonstrukcjami ukierunkowanymi na zachowanie integralności istniejących struktur „ja", niejednokrotnie kosztem wierności faktom (Niedźwieńska 2000). Tak więc „pamięć autobiograficzna jest raczej systemem przekonań, a nie zbiorem faktów, które mogą być obiektywnie prawdziwe lub fałszywe" (Pillemer, za Maruszewski 2005, s. 88). „Czasami łatwiej byłoby nie pamiętać, zapomnieć, nie wracać myślami do dawnych lat, miejsc, twarzy. Ale człowiek pamięta. Czasem z dokładnością najmniejszego szczegółu, innym razem pobieżnie, fragmentarycznie, nie do końca prawdziwie" (Bugajska 2010b). Na pamięć własną zatem nakładają się informacje o różnym stopniu wiarygodności. Przypominanie bowiem to nie wierne odtwarzanie rzeczywistości, ale proces rekonstrukcji, proces sprowadzający się do odczytania sensu przeszłości z perspektywy teraźniejszości. Czasu w naszej pamięci, jak zauważa B. Szacka (2006), nie porządkujemy chronologicznie, według kalendarza, ale według istotnych w naszym życiu wydarzeń, jakościowo odmiennych punktów orientacyjnych, takich jak na przykład: czas dzieciństwa, dorastania, dojrzałości i starości.

Przeszłość stanowi kontekst postępowania człowieka (Zaleski 1988). Dostarcza ona człowiekowi informacji o nim samym. Pozwala odpowiedzieć na pytanie: kim jestem? Pozwala, dzięki nabytemu doświadczeniu, lepiej funkcjonować w świecie, bądź przeciwnie, przeszłe doświadczenia, wartościowane negatywnie, mogą utrudniać funkcjonowanie, tym samym hamując jego rozwój. Przeszłości nie można, jak pisał Heidegger, „odrzucić jak stary płaszcz" (za Skarga 1997, s. 222). Stanowi ona o istocie i niepowtarzalności człowieka. Pamięć własnej przeszłości, świadomość ciągłości własnego istnienia ma istotne znaczenie dla poczucia tożsamości człowieka. „Człowiek pamięta – dzięki temu zachowuje jedność z samym sobą, jest tym, kim jest, kim był i kim będzie, pomimo zmian zachodzących w nim samym" (Bugajska 2010b, s. 11). To, w jaki sposób człowiek interpretuje własne doświadczenia, zależy od tego, kim jest, czyli na jakim etapie wewnętrznego rozwoju się znajduje, jakie wartości preferuje i do czego zmierza. Równocześnie każde doświadczenie, zarówno minione, jak też aktualnie przeżywane czy spodziewane sprawia, że człowiek zmienia się, dojrzewa, nie jest, ale staje się, odnajduje inny, nowy sens własnej egzystencji. Wyprowadzanie z posiadanego doświadczenia nowej dla siebie wiedzy i przeżyć przyczynia się do umocnienia w jednostce poczucia własnej tożsamości lub jej przebudowy. Rozpamiętywanie przeszłości może prowadzić do pozytywnego wartościowania

własnego życia, ale i wiązać się z ryzykiem doświadczania silnych, negatywnie wartościowanych emocji. Wraz z wiekiem wzrasta świadomość skracającej się perspektywy czasu. Skłania to do rewizji własnego życia, wyzwala wspomnienia wcześniej nie przywoływane, uwalnia i aktywizuje treści doświadczenia, często traumatyczne, które nie były włączane do systemu wiedzy na bieżąco wykorzystywanej, z uwagi na zbyt duże koszty psychiczne. Przywoływanie przeszłości pozwala wielu starszym osobom na dokonanie rozrachunku z własnym życiem. Pozytywne rozstrzygnięcie kryzysu doświadczanego w starości: „integralność – rozpacz" warunkowane jest w dużym stopniu wartościowaniem własnej przeszłości przez jednostkę. Reinterpretacja własnej drogi życiowej może prowadzić do odkrywania i pogłębiania indywidualnego jej sensu. Może również prowadzić do poczucia życia zmarnowanego, przegranego, pozbawionego sensu. W zmianie nastawień do własnej przeszłości pomocne mogą okazać się różnego rodzaju techniki narracyjne, prowadzone na przykład w ramach warsztatów rozwoju osobistego osób starszych (por. Demetrio 2000, Olszewski 2003, Grzegorek 2005, Czerniawska 2007, Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2010, Tokarska 2011).

Teraźniejszość

Życie człowieka dzieje się „tu i teraz". Zdefiniowanie teraźniejszości nastręcza wielu problemów. Jak zauważa Heller, „chwila teraźniejsza jest punktem, nicością, odgradzającą przeszłość od przyszłości, ale równocześnie jest ona czymś najbardziej rzeczywistym, bo jedynym, co naprawdę istnieje. Przeszłości już nie ma, przyszłości jeszcze nie ma, jedynie teraźniejszość JEST" (2000, s. 7). Równocześnie podkreśla się, że przeszłość i teraźniejszość są zintegrowane w teraźniejszości. Teraźniejszość może być w różny sposób doświadczana przez człowieka, może mieć różną rozpiętość: „od wąskiej szczeliny między przeszłością i przyszłością (…), po rozległy i względnie stabilny okres (…)" (Sobol, Oleś 2002).

Orientacja prezentystyczna według wielu autorów ma zasadnicze znaczenie dla regulacji zachowania (Nosal, Bajcar 1999). To, w czym uczestniczymy, determinuje sposób postrzegania przeszłości i kształtuje naszą przyszłość. Zależności te są wielokierunkowe, ale niewątpliwie teraźniejszość jest tym, czego doświadczamy bezpośrednio. Najpoważniejsze problemy starości aktualizują się w wymiarze czasu teraźniejszego, nawet jeżeli stanowią one konsekwencję

negatywnych doświadczeń w przeszłości. Przeżywanie teraźniejszości stanowi zapowiedź kształtujących się u człowieka starszego nastawień do przyszłości. Dobre funkcjonowanie w teraźniejszości dodatnio usposabia do radzenia sobie z nadchodzącą przyszłością, mimo iż może ona przynieść negatywne doświadczenia nieuchronnie związane z procesem starzenia się. Równocześnie świadomość coraz krótszej przyszłościowej perspektywy czasowej może prowadzić do intensyfikacji działań podejmowanych w teraźniejszości. W szczególności dotyczy to osób, które dążą do zwieńczenia własnego życia poprzez realizację zadań o dużym znaczeniu. Motywacja do działania jest tutaj wyznaczana przez chęć pozostawienia po sobie wartościowych rezultatów życiowej aktywności.

Widzimy zatem, że relacja miedzy teraźniejszością i przyszłością jest dwustronna, co oznacza, że z jednej strony teraźniejszość stanowi punkt wyjścia dla kształtowania przyszłości, a z drugiej strony zaangażowanie w przyszłość może motywować do zmiany teraźniejszości. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość jawią się jako trzy dymensje czasu doświadczanego przez jednostkę, pozostające ze sobą w złożonym związku. Nastawienie do przyszłości może tak samo modyfikować teraźniejszość, jak i prowadzić do zmiany nastawień do przeszłości.

Przyszłość

Przyszłość dostępna człowiekowi w sferze świadomości, w postaci marzeń, nadziei, oczekiwań, aspiracji, celów, motywuje do działania, urzeczywistnia się w pewnej formie w teraźniejszości, następnie staje się przeszłością. Perspektywa przyszłości nie tylko modyfikuje teraźniejszość, ale i uruchamia proces nowego spojrzenia na dotychczasowe doświadczenia człowieka starego. Nastawienie emocjonalne do przyszłości kształtuje się odmiennie u ludzi starych, którzy swoją przeszłość uznają za spełnioną, i tymi, którzy mają poczucie niezrealizowania siebie. Dodatnia interpretacja przeszłego doświadczenia pozwala zwrócić się ku przyszłości w sposób pozytywny i umożliwia taką zmianę we własnej aktywności, która daje nadzieję i poczucie sensu życia. Nie oznacza to jednak, że negatywny bilans osiągnięć musi łączyć się z pesymistycznym patrzeniem w przyszłość. Nie sposób bowiem wykluczyć i tego, że indywidualna filozofia życia człowieka, związana z przekonaniem o transcendentalności losu ludzkiego, będzie ukierunkowywała jego działania w kierunku przyszłości niezależnie od dokonanego bilansu.

Nastawienie człowieka do przyszłości może przejawiać się w wymiarze osobistym, pokoleniowym i metafizycznym (Nilsson, Sarvimäka, Ekman 2003). Każdy z tych wymiarów kształtuje się indywidualnie w zależności miedzy innymi od nastawienia jednostki do transcendentalnego wymiaru ludzkiej egzystencji. Przedstawiając w rozdziale pierwszym koncepcję Zimbardo i Boyda, zwracałyśmy uwagę na to, że planowanie przyszłości może przekraczać kres życia człowieka. Omawiając teorię gerotranscendencji, podawałyśmy w wątpliwość jej uniwersalność, podkreślając równocześnie znaczenie procesu gerotranscendencji dla rozwoju człowieka starego.

Zastanówmy się nad perspektywą pokoleniową przyszłości. Skończoność bytu nie musi wiązać się ze skończonością trwania istoty ludzkiej, jeżeli nie ograniczymy trwania do świata przyrody a będziemy je rozpatrywać w odniesieniu do „śladu pozostawionego na ziemi", pozostawienia siebie samego w pamięci innych. Czas rozpatrywany w kontekście pokoleniowego cyklu życia może być w pewnym sensie odwracalny. Stanowisko takie widoczne jest w refleksji Lévinasa, ale i w koncepcji Eriksona. Zdaniem pierwszego przyszłość przychodzi do człowieka „przez absolutną odległość, której drugi brzeg wyznaczać może tylko ktoś absolutnie inny, inny człowiek – choćby mój syn – ktoś, kto z tamtego brzegu nawiązuje do mojej przeszłości" (Lévinas 1998, s. 342). Oznacza to, że człowiek może być w nieskończoność dzięki Innemu. „Bycie nieskończone wydarza się jako czas, to znaczy jako wielość czasów przeciętych czasem martwym, który oddziela ojca od syna" (tamże, s. 343).

Według Eriksona natomiast poczucie tożsamości dopełnia się w okresie starości stwierdzeniem wyrażonym w formule: „Jestem tym, co przetrwa ze mnie". Zastanawiając się nad treścią tej formuły, można dostrzec jej przyszłościowe ukierunkowanie. Człowiek nieustannie kształtuje się. Będzie takim w przyszłości, ile z niego przetrwa dla innych. Powszechnie wyrażane jest przekonanie, że człowiek zostaje zachowany w pamięci innych z uwagi na swoją przeszłość, z uwagi na to, jakim był człowiekiem, jakimi wartościami kierował się w życiu, jakie relacje utrzymywał z innymi, co tworzył, itd. Nie rezygnując z perspektywy przeszłościowej, a równocześnie uwzględniając perspektywę przyszłościową, można zauważyć, że często pamiętamy o osobie, która nie żyje, przez pryzmat jej zamierzeń na przyszłość. Mówimy wówczas: „a jeszcze miał

tyle planów", „zamierzał zrealizować, zaprojektować, dokończyć, napisać, zrobić, zbudować, pojechać", „to było jego marzeniem", „do tego dążył" (Bugajska 2005). W pamięci młodszych pokoleń człowiek trwa zarówno w kontekście swojej przeszłości, jak i przyszłości. Zamierzenia na przyszłość mogą być realizowane, finalizowane, podejmowane przez następne pokolenia, dzięki czemu człowiek trwa dalej, zmienia, przekształca świat poprzez własne pomysły, idee, których sam nie zdążył zrealizować. Jak zauważa B. Adam, twórcza działalność pozwala tworzyć świat, który trwa dłużej niż życie ludzkie, świat, w którym można pozostać nieśmiertelnym (2010).

Metafizyczna perspektywa przyszłości jest w dużym stopniu trudna do zdefiniowania. Jednakże, jak zauważa Hall (1999), metafizyka w życiu wielu ludzi jest ważna, podnosi ich na duchu i dlatego, dopóki nie zostanie dowiedziona w niepodważalny sposób, musi być traktowana poważnie, jako jeden z wariantów doświadczenia człowieka.

Zwrócenie uwagi na przyszłość w życiu ludzi starych wynika z przekonania o znaczeniu tej perspektywy czasowej dla rozwoju człowieka (szerzej przedstawiłyśmy to w rozdziale pierwszym). Brak rozbudowanej perspektywy przyszłościowej wiąże się z niemożnością wyjścia człowieka starego poza istniejący obecnie stan rzeczy. Nie sprzyja to twórczemu, lecz adaptacyjnemu nastawieniu jednostki wobec zmieniającego się świata (Zaleski 1989a). Przekonanie o znaczeniu przyszłości w życiu człowieka nie jest jednak równoznaczne z przekonaniem, że w przypadku każdej osoby starszej zasadne byłoby rozwijanie przyszłościowej perspektywy czasowej. Nie sposób wykluczyć tego, że człowiek u kresu swojego życia może znajdować się w tak trudnej sytuacji, że każda myśl związana z przyszłością utwierdza go w przekonaniu o beznadziejności własnej egzystencji. Lęk przed przyszłością może dotyczyć nie tylko śmierci, ale również tego, co nadejdzie po niej. W badaniach prowadzonych przez B. Bugajską jedna z respondentek mówi: „ (…) bo może rzeczywiście, jak jest jakieś życie pozagrobowe, jakieś światło, o którym się mówi, że po śmierci jakieś światło uchodzi… Ale jeżeli jest prawdą, że jest po życiu życie, to nie wiadomo, czy w kolejnym życiu nie będę miała jeszcze gorszych przeżyć" (2005, s. 141).

Doświadczanie czasu przez człowieka jest tak indywidualne, że człowiek sam może wybierać ten wymiar czasu, w którym czuje się najlepiej.

Odwracalność czasu psychologicznego pozwala na powracanie do przeszłości, jak i wybieganie myślami w przyszłość. Dla części osób starszych przeszłość stanowi wymiar, który pozwala czuć się bezpiecznie, może również szczęśliwie. Jak zauważa E. Tarkowska (1992), w oparciu o prowadzoną analizę dzienników pisanych na konkurs „Miesiąc z mojego życia", świat życia wewnętrznego dla niektórych może być jedynym światem rzeczywistym. Czas wewnętrzny pozwala na ucieczkę od rzeczywistości; może to być ucieczka w przeszłość, ale i w przyszłość.

Specyfika czasu psychologicznego, zdaniem J. Kozieleckiego (1988), wynika z kompilacji co najmniej trzech czynników: obiektywnego kalendarza, a szczególnie rytmu dnia i nocy, zmian pór roku czy intensywności wydarzeń przyrodniczych, następnie z aktualnych procesów cywilizacyjnych, dynamiki społeczeństwa i rozwoju kultury oraz z indywidualnych właściwości człowieka, jego osobowości. Doświadczanie czasu przez ludzi starych kształtuje się w relacji do świata zewnętrznego – społecznego, kulturowego. Czas ten pozostaje w określonej relacji do czasu obiektywnego, chociaż rządzi się swoimi prawami

2.2.2. Człowiek stary wobec czasu społecznego

Społeczeństwa współczesne – w naszym kręgu kulturowym – charakteryzuje pogoń za czasem, pośpiech, ciągły brak czasu, presja „wyrobienia się" w czasie, obsesja czasu, „despotyzm czasu", „dyktatura czasu" (Aveni 2001). Czytamy o chorobie pośpiechu, niecierpliwości naszych czasów, kompresji czasu czy narastającej świadomości ciśnienia czasu (Gleick 2003). Paradoksalnie życie na wysokich obrotach, podporządkowane przyszłości – zdobyciu lepszego wykształcenie, następnie lepszej pracy, lepszego stanowiska – „wyhamowuje" człowieka po przejściu na emeryturę. Brak presji czasu dla kogoś, kto do tej pory był jej poddawany, może łączyć się z trudnościami związanymi z odnalezieniem w nowej rzeczywistości – nazwijmy ją, w nawiązaniu do przywołanych metafor, rzeczywistością (czasem) emerytalnej dekompresji. Człowiek może nie odczuwać już tak silnej presji czasu (chociaż badania dotyczące tego tematu nie przynoszą wyników jednoznacznych), co może stanowić powód do radości, lub wręcz przeciwnie, może nie wiedzieć, co zrobić z relatywnie większą ilością wolnego czasu.

Czas jest wymiarem życia społecznego. Wszystkie zjawiska społeczne zachodzą w czasie; oznacza to, że stanowią pewną sekwencję czasową, są czasowo zlokalizowane, mają określony okres trwania, poddane są upływowi czasu, są nieodwracalne, mają swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, pomiędzy którymi zachodzi ciągłość (Sztompka 2002).

Życie społeczne, podobnie jak życie ludzkie, biegnie w jednym kierunku, co wiąże się z nieodwracalnością przemijania człowieka. „Nie można być młodszym, tylko starszym" (Sztompka 2002). Czas pełni w społeczeństwie określone funkcje: synchronizuje działania członków społeczeństwa, koordynuje, sekwencyjnie porządkuje, określa terminy, pozwala na pomiar okresu trwania określonych czynności, pozwala na jakościową alokację czasu (tamże).

Zdaniem E. Tarkowskiej (1992) jednym z powodów refleksji nad przemijaniem jest rozbieżność pomiędzy czasem zewnętrznym a wewnętrznym. Możemy mówić o tym na przykład wówczas, kiedy ludzie nie czują swojego wieku. Świadomość posiadania lat, jak zauważa O. Czerniawska (1999), pojawia się pod wpływem przeżyć, zmian fizycznych i społecznych. Taką zmianą mogą być okrągłe rocznice urodzin, ale również samo przejście na emeryturę. Z punktu widzenia czasu psychologicznego, związanego z osobistym doświadczaniem człowieka, przywołane wcześniej stwierdzenie, że „nie można być młodszym, tylko starszym", nie wydaje się już tak oczywiste. I tak na przykład człowiek po ciężkiej chorobie czuje się odmłodzony, podobnie jak zakochany człowiek stary może poczuć się znów młodo. Zatem nie tyle wiek życia, ile wiek psychologiczny koreluje z zachowaniami człowieka. Według badań, kobiety, które czują się starsze, niż są w stosunku do wieku kalendarzowego, mają mniejszy emocjonalny związek ze swoimi dziećmi w porównaniu do kobiet, które oceniają wiek adekwatnie. Osoby starsze, które czują się młodsze, niż są, oceniają siebie lepiej niż swoich rówieśników (Trempała 2000).

Wiele zmian w zachowaniu człowieka powstaje nie w wyniku upływu czasu, ale w powiązaniu z sekwencją występowania zdarzeń społecznych (tamże). Człowiek do czasu przejścia na emeryturę może nie postrzegać siebie jako osoby starej, może żyć „bez wieku". Przechodząc na emeryturę, uświadamia sobie swój wiek i to, że się starzeje, w wyniku czego może dochodzić do zmian w jego zachowaniu. W zależności od tego, jak definiuje tę sytuację – czy

jako początek starości wartościowanej pozytywnie, czy negatywnie – nowy etap w życiu postrzegać będzie jako zamykający bądź otwierający perspektywę dalszego rozwoju.

Czas w odniesieniu do zdarzeń i zjawisk społecznych może przyjmować postać ilościową bądź jakościową. Czas ilościowy (zewnętrzny) pozwala orientować się w świecie społecznym, koordynować działania wielu osób. Jest on konwencjonalny, wyznaczany przez zegary, kalendarze, umownie przyjęte klauzule czasowe. Jego funkcja wyraża się w zewnętrznym porządkowaniu rzeczywistości, wyznaczaniu ram działania niezależnie od istoty samych zjawisk czy zdarzeń. Przykładem może być wyznaczona umownie granica przejścia na emeryturę, której jedynym kryterium jest określona liczba lat, a nie obiektywne czy subiektywne wskaźniki starzenia się. Nie jest tu uwzględniany zegar biologiczny czy też indywidualne doświadczanie czasu. Podstawą uznania człowieka za starego staje się jedynie odmierzona liczba lat. E. Rosset (1959) pisał o konieczności zaaprobowania „społecznej fikcji". Czas przejścia na emeryturę wyznacza granicę, przez niektórych zwaną „granicą śmierci społecznej". Oczywiście ustalony, narzucony czas przejścia na emeryturę może wiązać się na przykład z zapewnieniem pokoleniu wstępującemu miejsc pracy (funkcja synchronizacji i koordynacji czasu społecznego) czy też z alokacją czasu, jeżeli uznalibyśmy, że okres emerytury społeczeństwo przeznaczyło na wykonywanie czynności innych niż do tej pory w ramach walki z rutyną i monotonią życia codziennego. Mamy tu do czynienia z pewnym paradoksem. Z jednej strony żyjemy w świecie, w którym czas jest dobrem poszukiwanym, z drugiej strony coraz dłuższy okres przebywania na emeryturze (ludzie żyją dłużej) sprawia, że coraz więcej osób nie ma pomysłu na to, jak zagospodarować swój czas wolny, albo nie ma wystarczających środków czy możliwości. Wielość uprawomocnionych stylów życia w kulturze postnowoczesnej nie jest równoznaczna ze świadomością tych możliwości, jak i ich dostępnością, nie wszystkie grupy uwolniły się też „od determinacji przez tradycyjne konteksty działania" (Giddens 2002, s. 114). Wiek przejścia na emeryturę ustalony społecznie w oparciu o kryterium ilościowe ma charakter konwencjonalny, zewnętrznie porządkujący, nie związany z zaawansowaniem starzenia się jednostek. Tak więc czas ilościowy, zewnętrzny, zegarowy nie pozostaje zgodny z biologicznym czy psychologicznym starzeniem się człowieka.

Czas ilościowy pozostaje w opozycji do czasu jakościowego, wewnętrznego, którego nie da się scharakteryzować ilościowo, który nie jest miarą, ale wartością. Czas jest tu rozpatrywany jako kategoria społecznie subiektywna, różnie doświadczana i przeżywana w zależności od kontekstu społecznego (Tarkowska 1987). O czasie społecznym mówimy w ścisłym sensie wówczas, gdy analizujemy czasowe, ontologiczne właściwości zjawisk społecznych, takie jak okres trwania, tempo, rytmiczność, podział na naturalne fazy czy etapy warunkowane okolicznościami przyrodniczymi lub społecznymi (Sztompka 2002).

Czas społeczny jest czasem relatywnym, pozostającym w opozycji do czasu fizycznego (zegarowego, astronomicznego). Ma on charakter jakościowy; jest niejednolity, niejednorodny, nieciągły, może być odwracalny, nie musi być linearny. Nie oznacza to, że nie jest pozbawiony cech ilościowych, chodzi raczej o podkreślenie tego, że nie jest „czystą ilością" (Tarkowska 1992, s. 23). Dwoistość czasu społecznego wyraża się w zmienności i zróżnicowaniu z jednej strony, powszechności i uniwersalności z drugiej (Tarkowska 1998). Czas społeczny to nie czas społecznie zdefiniowany (kategorie myślowe stworzone przez ludzi, takie jak godziny, tygodnie, lata), ale czas wspólnie doświadczony. Nie wiek życia, lecz wspólnie doświadczony czas wpływa na zmiany przejawiane przez ludzi w różnym wieku (Trempała 2000). Inaczej mówiąc, czas doświadczany przez osoby przechodzące aktualnie na emeryturę (pokolenie powojennego wyżu demograficznego) różni się od czasu doświadczanego przez pokolenie pamiętające wojnę, tak jak różne będzie doświadczanie czasu przez pokolenie osób starszych wychowane na Facebooku.

Koncepcja czasu społecznego początkowo kształtowała się, jak zauważa Tarkowska (1998), w opozycji do ilościowego czasu astronomicznego (zegarowego) i subiektywnego czasu jednostek. Obecnie widoczna jest tendencja do poszukiwania wspólnych płaszczyzn ujmowania czasu. Równocześnie zwraca się uwagę na wielość czasów społecznych, zarówno w wymiarze obiektywnym – regularności zjawisk społecznych, tempa i rytmu życia społecznego, jak i w wymiarze społecznie subiektywnym w odniesieniu do sfery znaczeń i wartości związanych z czasem (Tarkowska 1987, s. 121).

Inaczej przedstawia się kwestia wieku emerytalnego osób pracujących i niepracujących zawodowo, inaczej w mieście i na wsi. W środowisku

wiejskim stan zdrowia, sprawność fizyczna, a nie wiek jest kryterium decydującym o zdolności człowieka do pracy. Różnice w podejściu do czasu występują pomiędzy społeczeństwami, ale i w obrębie poszczególnych społeczności, w zależności od płci, wieku, wykonywanego zawodu, środowiska, instytucji. Różnice te związane są z samą świadomością ważności czasu, jego upływu, przemijania, braku czasu, przymusu oszczędzania czasu, następnie z obowiązującą wizją czasu: linearną bądź cykliczną, orientacją czasową danej społeczności (retrospektywną, prospektywną lub prezentystyczną), wizją przyszłości i systemem wartości (por. Tarkowska 1998). Społeczeństwa o orientacji retrospektywnej przywiązują dużą wagę do pamięci przeszłości, kultywują tradycję w przeciwieństwie do społeczeństw o orientacji prospektywnej. Styl życia społeczeństw, wspólnot, grup społecznych kształtują kulturowe „profile czasu", wyznaczane przez podzielane symbole, wartości, reguły, wzory i normy. Dominująca w naszej kulturze liniowa koncepcja czasu, ukierunkowana na realizację celów przyszłych, podtrzymywana jest przez cykliczne odczuwanie czasu. Sam cykl życia – młodość i starość, narodziny i śmierć – podtrzymują cykliczne odczuwanie czasu. Wyznaczona umownie granica przejścia na emeryturę najprawdopodobniej w przyszłości będzie ulegać przesunięciu, co już ma miejsce. Dowodzi to relatywności umownych granic czasowych, przesądzających o zmianie społecznego statusu człowieka z osoby pracującej na osobę na emeryturze. Równocześnie w ślad za decyzjami wynikającymi głównie z pobudek ekonomicznych nie idzie dyskusja nad czasem starości. Otwarte, naszym zdaniem, pozostaje pytanie o zakres wykluczania ludzi starych z ich czasu, tego czasu, który pozostaje jeszcze przed nimi i który niekoniecznie musi się okazać, jak pisze A. Zych (2009), czasem bezowocnym, daremnym, pustym, czasem osamotnienia, rozczarowania, osłabienia, zmęczenia, wyłączania, ogałacania, nagości, czasem przemijania i umierania.

2.3. Przyszłościowa perspektywa czasowa osób starych w świetle dotychczasowych badań

Często przyszłość „zarezerwowana" jest dla młodych i niewiele jest miejsca w tym obszarze czasowym dla ludzi starych. Trudno wyobrazić sobie starego człowieka z przyszłością jak u młodzieńca i odwrotnie. Jednak człowiek

istnieje w czasie i niezależnie od wieku życia subiektywnie się do niego ustosunkowuje. Stosunek człowieka do czasu jest bardzo złożony i charakteryzuje się wieloma indywidualnymi podejściami. Zatem również w okresie późnej dorosłości ludzie różnią się pod względem myślenia o własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. W ramach tego ostatniego okresu temporalnego tworzą plany, marzą, doświadczają obaw. Nas interesuje przyszłość w starości, właśnie dlatego, że bywa ona traktowana w tym okresie życia człowieka w sposób dość ograniczony.

Analizując badania dotyczące przyszłości ludzi starych, można wskazać różne płaszczyzny. Cześć z nich dotyczy przyszłościowej perspektywy czasowej, w sensie jej wymiaru temporalnego, a więc rozpiętości, gęstości i struktury, cześć natomiast w sensie jej treści, a więc zawartości celów, planów czy też strategii realizacyjnych. Inne badania traktują przyszłość ludzi starych bardziej globalnie i kładą nacisk na zmiany o charakterze egzystencjalnym, dotyczące zmian w preferencjach wartości. Spróbujmy się temu przyjrzeć.

2.3.1. Wymiar temporalny przyszłościowej perspektywy czasowej

Starsze badania dotyczące rozpiętości i struktury przyszłościowej perspektywy czasowej sugerują, że podstawy przyszłościowej orientacji w czasie nie ulegają zmianie w późniejszym życiu. To, co się może zmieniać, to rozpiętość i rodzaj koncentracji – na bardziej globalną. Inaczej to ujmując, u ludzi starych przyszłość może być mniej rozbudowana i mniej osobista (Rakowski 1979). Natomiast nowsze badania porównawcze, przeprowadzone na adolescentach i dorosłych w Peru przez P.U. Martinez (2004), wykazały istnienie znaczących różnic ze względu na wiek w budowie i lokalizacji celów, postawach wobec przeszłości i przyszłości oraz w poziomie zadowolenia z życia. Takich niezgodności, jeśli chodzi o rezultaty dotyczące postrzegania przyszłości przez ludzi starych, ciągle jest bardzo dużo.

We wcześniejszych dociekaniach pojawiają się wnioski, że ludzie będący w okresie późnej dorosłości są bardziej skoncentrowani na przeszłości niż na teraźniejszości (por. Giambra 1977). Wynika to ze specyfiki tego okresu, w którym dochodzi do życiowego bilansu. Wyjątkowa koncentracja na przeszłości u ludzi starych nie musi być jednoznaczna z tym, że nie myślą oni o swojej przyszłości tak samo często jak wcześniej. Nie rozstrzygają tego często sprzeczne

wyniki badań. M.E. Eson i N. Greenfield (1962) twierdzą na przykład, że zarówno przeszłościowa, jak i przyszłościowa perspektywa czasowa wzrasta w starszym wieku, natomiast A.D. Kornfeld i E.E. Marshall (1987) odwrotnie: wnioskują, że perspektywa przeszłościowa i przyszłościowa zmniejszają się na starość.

Nowsze dane uzyskane przez C. Nosala i B. Balcar (2004) wprowadzają we wcześniejsze wyniki trochę porządku. Badacze ci analizowali problematykę postrzegania czasu i doświadczania jego upływu, tworząc profile temporalności w zależności od wieku. Otrzymane przez nich rezultaty pokazują, że osoby mające 51–80 lat koncentrują się głównie na teraźniejszości, dostrzegają wartość obecnej chwili, lepiej wykorzystują to, co się dzieje aktualnie. Koncentracja na „tu i teraz", czyli na teraźniejszości, a nie hedonistyczne czy fatalistyczne podejście, zgodnie z badaniami M. Sobol-Kwapińskiej (2009) wiąże się z większą satysfakcją z życia i skuteczniejszym osiąganiem celów. Według Nosala i Balcar (2004) charakterystyczne dla ludzi starych jest także zmniejszenie się koncentracji zarówno na przeszłości, jak i na przyszłości, co stanowi tendencję przeciwną w stosunku do ludzi w młodszym wieku. Warto wspomnieć, że badacze ci zaznaczają, iż nie wszystkie modele temporalne zakładają zależność wytyczania orientacji w czasie od wieku.

Niewątpliwie wpływ na budowanie własnej przyszłości mają warunki życia i osobiste doświadczenie (Nuttin 1985). Myśleniu nastawionemu na przyszłość sprzyja poczucie bezpieczeństwa i ładu społecznego. Warunki niestabilne, kryzysowe prowadzą natomiast do „poczucia zależności od czynników zewnętrznych" i sprzyjają orientacji nastawionej na teraźniejszość (Worach-Kardas 1990). Szereg badań potwierdza te zależności. I tak, liczbę planów i stosunek do przyszłości w wieku podeszłym określa sytuacja biograficzna, czyli doświadczenia ludzi starych (Schreiner 1970). F.R. Lang (1998) pokazał, że orientacja na przyszłość u ludzi starych wiąże się z poczuciem osamotnienia, z wielkością „sieci społecznej", czyli z ilością kontaktów interpersonalnych oraz doświadczeniami społecznymi. M. Wensauer i K.E. Grossmann (1998) stwierdzili, że subiektywne zadowolenie z życia koreluje z przyszłą perspektywą czasową. Jeśli więc ludzie starzy mają wysoką satysfakcję z życia, to jednocześnie mają bardziej rozbudowaną przyszłościową perspektywę czasową. Można przypuszczać, że wiąże się to z korzystną dla tych osób aktualną sytuacją życiową.

Badania przekrojowe przeprowadził J.F. Diaz-Morales (2006b), który opierając się na koncepcji Nurmiego i wykorzystując jego narzędzia, starał się przeanalizować zmiany w przyszłościowej perspektywie czasowej w ciągu życia. Wyniki jego analiz pokazały, że przyszłościowa perspektywa czasowa, a raczej jej rozpiętość, ma kształt odwróconej litery U, czyli początkowo jest ograniczona, potem naturalnie się rozwija i znowu zawęża wraz z wzrastającym wiekiem życia. Ale to nie koniec zmian. Z wiekiem przybywa człowiekowi wiedzy i zwiększa się jego efektywność, jeśli chodzi o planowanie i realizację, zmniejsza się natomiast kontrola. Okazało się także, że treść celów i obaw różni się w zależności od płci.

Badania łączące rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej i wydarzenia życiowe w kontekście wieku przeprowadziły K.L. Fingerman i M. Perlmutter (1995). Stwierdziły one, że zarówno ludzie młodzi, jak i starzy tak samo często koncentrują się na niedalekiej przyszłości. Różnica polega na tym, iż młodzi częściej skupiają się na niedalekiej przyszłości w kontekście dalszej. Sposób postrzegania przez badanych własnej przyszłości wiąże się z wydarzeniami życiowymi, ich walencją i ciągłością oraz przewidywaną możliwością kontroli nad nimi. Zarówno u ludzi młodych, jak i starych niedawno przeżyte pozytywne wydarzenia wpływają na wzrost myślenia o dalszej przyszłości, a silne poczucie kontroli poszerza perspektywę przyszłościową.

Wiek może jednak wiązać się ze sposobem analizowania przyszłości, częstością korzystania ze schematów poznawczych oraz z odczuwaniem kontroli nad zdarzeniami. Ciekawe badania w tym zakresie zrealizowali J. Brandtstädter, D. Wentura, U. Schmitz (1997). Badając ludzi w wieku 54–78 lat pod kątem perspektyw i znaczenia czasu przyszłego, doszli do wniosku, że wraz z wiekiem przyszła perspektywa czasowa staje się mniej konkretna, mniej otwarta (czyli bardziej zgodna ze stereotypowymi oczekiwaniami kierowanymi wobec ludzi starych) oraz w odczuciu badanych mniej podlegająca kontroli. Ich badania pokazały również, że osoby starsze często bardziej zainteresowane są przeszłością. Z analiz dokonanych przez S.K. Whitbourne i D.W. Dannefer (1985) wynika, że przeszłość dominuje szczególnie u starszych mężczyzn. Y. Chen (2002) natomiast zbadał związki pomiędzy przyszłościową perspektywą czasową a oczekiwaniami i doświadczonymi

wydarzeniami życiowymi. Badania przeprowadził wśród studentów oraz pracujących i emerytowanych nauczycieli. Rezultaty pokazały, że przyszłościowa perspektywa czasowa jest ściśle związana ze znaczeniem oczekiwanych zdarzeń oraz z liczbą i wpływem doświadczonych przez osobę wydarzeń życiowych. U młodszych badanych znaczenie przewidywanych w przyszłości zdarzeń było dodatnio skorelowane z długością, jasnością i intensywnością (gęstością) przyszłościowej perspektywy czasowej. U starszych pozytywna korelacja pojawiła się między wcześniej doświadczonymi wydarzeniami i gęstością przyszłościowej perspektywy czasowej oraz między długością perspektywy czasowej i biernym wpływem doświadczonych w życiu wydarzeń.

Także czynniki wynikające z wewnętrznego kontekstu, w którym żyje człowiek, mogą modyfikować postrzeganie przyszłości w starości. D. Weiss i F.R. Lang (2009) wykazali, że dla przyszłościowej perspektywy czasowej w późnej dorosłości ma znaczenie identyfikacja z wiekiem. Z ich analiz wynika, że osoby, które mocno identyfikują się ze swoim wiekiem, jednocześnie mają ograniczoną perspektywę przyszłościową, a te, które się od swojego wieku odcinają, postrzegają swoją przyszłość jako bardziej otwartą.

Kompleksowej analizy badań na temat formalnych aspektów przyszłościowej perspektywy czasowej w podeszłym wieku dokonali L. Bouffard, E. Bastin i S. Lapierre (1994). Z przeglądu tego wynika, że rezultaty uzyskiwane w poszczególnych badaniach są najczęściej niepełne. Niemniej jednak na ich podstawie można sformułować hipotetyczne wnioski. I tak, przypuszczalnie rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej nie jest związana z płcią, o czym świadczyłaby duża niespójność uzyskiwanych danych. Również powiązania przyszłościowej perspektywy czasowej i wieku nie są jednoznaczne. Autorzy przeglądu skłaniają się do tezy, iż przyszłościowa perspektywa czasowa jest w mniejszym lub większym stopniu powiązana krzywoliniowo z wiekiem jednostki (odwrócona litera U). Dodatkowo zaznaczają, że pozostaje ona stosunkowo stała u osób w podeszłym wieku. Tak więc można założyć, że przyszłościowa perspektywa czasowa nie ulega skróceniu z powodu samego wieku, na jej ograniczenie mogą mieć wpływ inne czynniki, które mogą wchodzić z wiekiem w interakcje, takie jak na przykład stres czy frustracja związana z sytuacją życiową. Dodają też, że ludzie starzy

wydają się podtrzymywać zwyczaj wyznaczania sobie bardziej lub mniej długoterminowych celów nawet w końcowym okresie życia, pod warunkiem że wcześniej już taki nawyk mieli. Kolejny wniosek wysnuty na podstawie dokonanego przeglądu dotyczy związku przyszłościowej perspektywy czasowej oraz sytuacji socjoekonomicznej. Mimo niejasności w wynikach można założyć, że ludzie będący na niższym poziomie socjoekonomicznym zawężają swoją perspektywę przyszłościową w porównaniu do tych, którzy mają lepszą sytuację materialną. Na skrócenie przyszłościowej perspektywy czasowej ma także wpływ autonomia funkcjonalna, a więc postrzeganie i doświadczane przez jednostkę ograniczeń w działaniu, w tym ograniczeń zdrowotnych. Im bardziej ludzie czują się mało autonomiczni, im bardziej zdają sobie sprawę z konieczności korzystania z pomocy innych, tym bardziej zawężają swój horyzont temporalny. Warto dodać, że postrzeganie własnej sytuacji zdrowotnej w kontekście przyszłościowej perspektywy czasowej może też wiązać się z korzystnymi postawami wobec stylu życia. Niekorzystnie kształtują rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej także warunki życia jednostki, co ma swoje szczególne odniesienie do pobytu w instytucjach typu domy opieki.

Podsumowując, można stwierdzić, że przyszłościowa perspektywa czasowa w starości nie traci na znaczeniu, choć osoby stare mogą się na niej mniej koncentrować niż wcześniej. Jej ostateczny kształt i rozpiętość zależą jednak od wielu czynników. Te, które wydają się szczególnie istotne, to ocena własnej sytuacji życiowej, zadowolenie z dotychczasowego życia oraz poczucie kontroli.

2.3.2. Treść przyszłościowej perspektywy czasowej

Treść, czyli zawartość przyszłościowej perspektywy czasowej. Cele osobiste stanowią podstawę regulacji zachowania, tworzą także kryterium jego oceny, motywują do budowania planów i strategii radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych. Posiadanie celu jest istotne z punktu widzenia adaptacji do aktualnej sytuacji (Kadzikowska-Wrzosek 2004), ale także skuteczności działania jednostki.

Typowy sposób analizy celów osobistych to skupienie się na ich treści – zawartości. Najbardziej popularne w analizie treści celów jest porządkowanie

ich w różne kategorie, na przykład rodzina, edukacja, zainteresowania – hobby, cele zorientowane na siebie, egzystencjalne itp. (zob. Little 1983, Nuttin 1985, Mądrzycki 2002, Klamut 2002). J.E. Nurmi (2005) w swoich analizach związków między treścią celów a satysfakcją z życia podsumowuje, że cele związane z edukacją, relacjami intymnymi, czasem wolnym, rodziną i dziećmi wiążą się z wyższym poziomem dobrostanu, a cele zorientowane na siebie, egzystencjalne łączą się z niższym poczuciem szczęścia i tendencjami depresyjnymi.

Odczuwane potrzeby, wyzwania, zadania życiowe i możliwości, jakie przypisują sobie ludzie na różnych etapach rozwoju, oraz przyjmowane role w dużej mierze decydują o zawartości celów osobistych i ich strukturze. Nurmi (2004) wykazał, że młodzież i młodzi dorośli zwykle koncentrują się na takich treściach jak edukacja, praca, rodzina i sposoby spędzania wolnego czasu. Średnia dorosłość to czas, kiedy treść celów krąży wokół życia dzieci, majątku i rekreacji. Natomiast w późnej dorosłości zawartość celów uzupełniona zostaje przez zdrowie, szersze kwestie społeczne, bliskie relacje z innymi ludźmi i religię (Takkinen, Ruoppila 2001). Badania te mogą uzupełnić wnioski wysnute przez H. Fung i L. Carstensen (2003), stwierdziły one, że im bardziej ludzie postrzegają swój życiowy czas jako skończony, tym większą wagę przywiązują do celów, które są emocjonalnie dla nich znaczące.

Z analiz przeprowadzonych z wykorzystaniem koncepcji projektów osobistych Little'a przez zespół M.P. Lawton, M.S. Moss, L. Winter, C. Hoffman (2002) wynika, że ludzie w wieku 70 i więcej lat tworzą sześć typów projektów. Są to: czynności dnia codziennego, aktywny wypoczynek, inne działania celowe, działalność intelektualna, planowanie domu oraz planowanie działalności duchowej/moralnej. Tym, co modyfikuje liczbę i rodzaj tworzonych projektów, jest kontekst, w którym żyją ludzie starsi, oraz stan ich zdrowia. Konstruowanie projektów na przyszłość i ich posiadanie w zdecydowanej większości pozytywnie wpływa na życie badanych.

W ramach przyszłej perspektywy czasowej nie można pominąć tego jej aspektu, który wychodzi poza granice doczesnego życia. J.N. Boyd i P.G. Zimbardo (2006) zebrali dane, które wskazują, że psychologicznie przyszłość jest podzielona na ramy przed i po chwili śmierci. Przyszłość zamknięta momentem śmierci jest częstym i uznanym przedmiotem badań, natomiast przyszłość

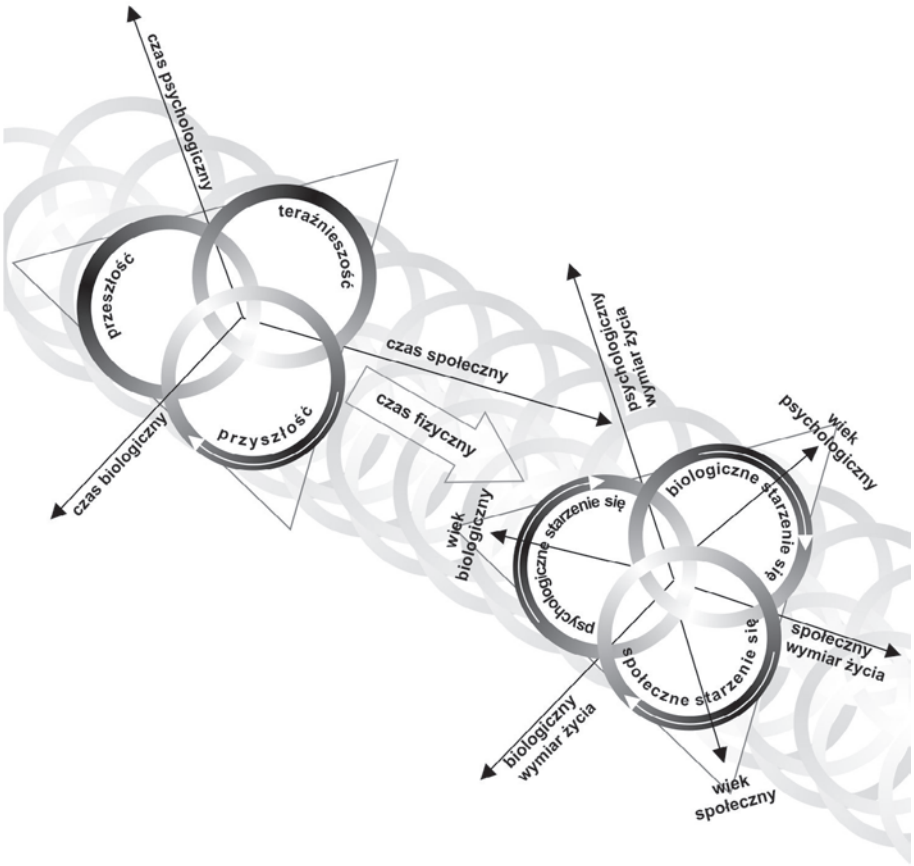
transcendentalna, czyli taka, która obejmuje czas od śmierci do nieskończoności wyobraźni, nie jest raczej eksplorowana przez naukowców. Ten obszar przyszłego czasu może być również wypełniony celami. Z badań wynika, że ludzie stawiają sobie takie cele i są to na przykład: spotkanie z kimś bliskim, reinkarnacja czy osiągnięcie życia wiecznego.

Reasumując, wraz z wiekiem zmienia się również treść przyszłościowej perspektywy czasowej, można przypuszczać, że ma ona mniej osobisty charakter i skierowana jest bardziej na wartości typu „być". Jednak tak jak i w przypadku formalnych właściwości przyszłościowej perspektywy czasowej również jej treść jest zależna od wewnętrznego i zewnętrznego kontekstu życia osoby. Sformułowane wnioski korespondują na przykład z teorią gerontotranscendencji.

Ostatni etap życia w starszym wieku wiąże się ze zmianą wartości. Osoby starsze często zastanawiają się nad swoją przeszłością i obecnym życiem, otwierając się na fakt śmierci. W związku z tym u osób na tym etapie życia obserwować można większe „skupienie do wewnątrz", co może mieć charakter dopełnienia życia. Czas ten może się również wiązać z koncentracją na rzeczach drobnych, codziennych (Andersson i in. 2008). Teoria gerontotranscendencji (Tornstam 1997), która opisuje doświadczenie starzenia się i cechy starości, to zmiana metaperspektywy z materialistycznej i pragmatycznej na bardziej globalną i transcendentalną. Jeśli taka zmiana zachodzi, to zazwyczaj wiąże się ona z większym zadowoleniem z życia.

Podsumowanie

Reasumując, namysł nad czasem, nad jego upływem, prowadzi człowieka do refleksji nad własnym przemijaniem. Starzenie się jest bowiem procesem zachodzącym w czasie. Atrybutem starości jest zmienność. Złożoność tego procesu wyraża się w tym, że przebiega on równocześnie w wymiarze fizycznym, biologicznym, psychicznym i społecznym, w jedności ze wszystkimi dymensjami czasu. Jego dynamika związana jest z upływającym czasem fizycznym, kalendarzowym, jak również negocjowaniem rozbieżności pomiędzy czasem osobistym (wewnętrznym, psychologicznym) a czasem biologicznym i społecznym.



Rysunek 6. Wielowymiarowość starzenia się człowieka w czasie
Źródło: opracowanie własne.

Wiek chronologiczny (kalendarzowy) nie jest wskaźnikiem wieku psychologicznego, nie dostarcza on informacji o tym, jak człowiek postrzega i odczuwa swój wiek (Hendricks, Hendricks 1975). Istnieje luźne powiązanie pomiędzy czasem biologicznym i psychologicznym. Niepowtarzalność czasu łączyć można z odmiennymi nastawieniami człowieka do tego, co się przeżyło, czego aktualnie się doświadcza i tego, co dopiero stanie się jego udziałem. Każdy

człowiek posiada własną konfigurację przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, która pozwala pozostać sobą pomimo zachodzących zmian. Pozwala pogodzić podobieństwo z różnicą w tym znaczeniu, że człowiek z biegiem lat w swojej dynamice jakościowo ulega zmianie, pozostając sobą i równocześnie kształtując siebie, nieustannie staje się. „Młodość i starość to właściwie to samo, przeżywa je ten sam człowiek, wszystkich to czeka – tak było i będzie" (Bugajska 2010a). Możliwe, że jedyna różnica ukryta jest w czasie.

3. METODOLOGIA BADAŃ

3.1. Problemy badawcze i hipotezy

Celem poznawczym przeprowadzonych badań było rozpoznanie tego, jak kształtuje się przyszłościowa perspektywa czasowa ludzi starych i jaki związek zachodzi między formalnymi treściowymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a wybranymi aspektami życia wewnętrznego. Tak określony cel wymaga postawienia następujących problemów badawczych:

1. Jakie są aspekty formalne i treściowe przyszłościowej perspektywy czasowej w starości?
2. Jaki związek łączy przyszłościową perspektywę czasową z sytuacją socjodemograficzną ludzi starych?
3. Jaki związek łączy formalne asp'ekty przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych z wybranymi aspektami życia wewnętrznego?
4. Jaki związek łączy treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej z wybranymi aspektami życia wewnętrznego?

W przeprowadzonych badaniach, w odniesieniu do postawionych pytań badawczych przyjęto, że kształtowanie przyszłościowej perspektywy czasowej u ludzi starych obejmuje: formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej, takie jak skupienie na sprawach bieżących, długość przyszłościowej perspektywy czasowej, plan realizacji celów długich, liczba kategorii celów i liczba celów na różne okresy życia oraz treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej, takie jak: określanie celów, ich realizacja, emocje towarzyszące myśleniu o przyszłości, marzenia, obawy z nią związane i nastawienia do własnej przyszłości.

Formalne właściwości przyszłościowej perspektywy czasowej to:

– **Poziom skupienia na teraźniejszości,** inaczej stopień zainteresowania tym, co „tu i teraz", siła skupienia na dniu dzisiejszym i działaniach, które należy podjąć. Koncentracja na aktualnych działaniach włączona jest w perspektywę czasową ze względu na trudność w rozdzieleniu aspektu teraźniejszego i przyszłego, a szczególnie tego, co należy do bliskiej przyszłości.

- **Długość przyszłościowej perspektywy czasowej**, rozpiętość, czyli jak daleko w myśleniu i planowaniu własnej przyszłości wybiegają ludzie starszy, jak daleko sięgają ich cele.
- **Planowanie realizacji celów długich,** czyli koncentracja na zwiększaniu szans osiągnięcia długofalowego celu, tworzeniu strategii realizacji, ulepszaniu własnego działania oraz porównywaniu aktualnych osiągnięć z pierwotnymi planami.
- **Liczba kategorii celów na różne okresy życia** – oznacza różnorodność kategorii celów osób badanych, czyli liczbę obszarów życia, których dążenia te dotyczą. Analizując formułowane przez badanych cele, a także to, jak inni badacze dzielą cele ze względu na ich treść (Nuttin 1985, Mądrzycki 1986, Klamut 2002), wyróżniłyśmy osiem kategorii. Są to: cele rodzinne, ukierunkowane na zdrowie, religię, zorientowane na inne wartości, na przykład takie jak szczęście i dobro, cele materialne, rekreacyjne, cele związane z rozwojem zainteresowań oraz socjalno-bytowe. W obszarze dążeń związanych z wartościami wyróżniłyśmy aż trzy kategorie, ponieważ celów związanych z dbaniem o zdrowie było bardzo dużo i na tym etapie życia nabierają one szczególnego charakteru. Dla odróżnienia wartości ogólnoludzkich od tych ściśle związanych z religią wybrano dwie kategorie – cele religijne i cele ukierunkowane na inne wartości, których chęć realizacji deklarowali ludzie starzy. W obszarze celów materialnych również dokonałyśmy dodatkowych zróżnicowań. I tak, cele materialne związane są z szeroko pojętymi dobrami materialnymi oraz środkami finansowymi, a obok nich wyodrębniłyśmy cele socjalno-bytowe, które odnoszą się do czynności i działań związanych z codziennym funkcjonowaniem.
- **Liczba celów stawianych sobie na różne okresy życia,** a więc jak wiele celów badani sobie wyznaczają – żadnego, jeden czy też więcej.

Treściowe aspekty związane z przyszłościową perspektywą czasową definiujemy następująco:

- **Orientacja na cele**. Cele, które formułują ludzie starzy, są kognitywnie reprezentowanym, możliwym do osiągnięcia, mającym wartość i siłę regulacyjną przyszłym stanem rzeczy, do którego człowiek dąży poprzez

działania (Zaleski 1991). Stawiane przez badanych cele mogą się różnić pod względem przewidywanego stopnia realizacji. Wyznaczane cele lokowane są przez osoby starsze w różnych okresach czasowych i mają różną treść, najczęściej adekwatną do osoby i warunków, w których ona żyje. Rozpatrując czas przewidziany na realizację celów, wyodrębnia się cele bliskie i dalekie. **Cele bliskie** mają krótkoterminowy charakter, a więc mogą obejmować tydzień aż do kilku miesięcy, ale mogą też dotyczyć okresu kilku lat, a więc mieć charakter bardziej średnioterminowy. **Cele dalekie** to takie, które wybiegają w bardziej odległą przyszłość, około dziesięciu lat i dalej. Warto jednak zaznaczyć, że podział dotyczący obszarów temporalnych, na które ludzie stawiają sobie cele, nie jest jednoznaczny, ponieważ ma charakter bardzo subiektywny. Dla celów badawczych niezbędne jest jednak przyjęcie pewnych jasnych podziałów.

- **Treść celów** wyznaczanych sobie przez ludzi starych pozostaje w relacji z ich osobą i otoczeniem społecznym, co pozwala na wyróżnienie celów zorientowanych na rodzinę, zdrowie, religię, inne wartości (na przykład szczęście, dobro), dobra materialne, rekreację, zainteresowania i potrzeby socjalno-bytowe.
- **Realizacja celów** to przyjmowanie optymalizacyjnych programów zachowań dla wybranych celów i ich wykonanie, w naszych badaniach istotny jest stopień przekonania, na ile cel jest możliwy do realizacji. Jest to więc subiektywne przekonanie o tym, czy istnieją możliwości i warunki realizacji celu.
- Przyjmujemy, że możliwe jest doznawanie odczuć dodatnich w przypadku efektywnej realizacji celów lub ujemnych w przypadku niepowodzeń w realizacji celów (radość, zadowolenie – smutek, żal). Odnosząc to do naszych badań, ważny jest znak i natężenie **emocji** związanej z celem i jego realizacją.
- **Marzenie** to nieustrukturalizowany stan umysłu, związany z fantazjowaniem na temat planów własnej przyszłości, przybierającym formę bardziej określoną niż „zwykła fantazja", lecz nie będącym przemyślanym planem. Fantazje te nie muszą być związane z myśleniem o ich urzeczywistnieniu. Przyjmuje się natomiast, że marzenia są związane z wyraźnie

przyjemnym doświadczeniem (por. Reber 2000, Oleś 2000). Wyodrębniono analogiczne kategorie marzeń jak w odniesieniu do celów.

– **Obawy dotyczące przyszłości** oznaczają niejasny strach lub lękliwość przed mającymi nastąpić w przyszłości wydarzeniami (por. Reber 2000). Obawy te mogą dotyczyć bliższej bądź dalszej perspektywy. I tak mogą być związane z samą osobą bądź jej bliskimi (rodzina, przyjaciele, znajomi), ale mogą również dotyczyć kraju, w którym ktoś żyje, bądź świata.
– Wyróżnione elementy przyszłościowej perspektywy czasowej, a więc cele, ich realizacja oraz marzenia, wraz z emocjonalnym ustosunkowaniem do nich, składają się na **nastawienia do przyszłości**. Nastawienia te mogą mieć charakter realistyczny, potencjalny, idealistyczny bądź transcendentalny.

  Nastawienia realistyczne to takie, które zakładają projektowanie przyszłości poprzez wybór zamierzeń osiągalnych, adekwatnie rozmieszczonych w czasie i dostosowanych do indywidualnych możliwości realizacji oraz aktualnych warunków.

  Nastawienia potencjalne charakteryzują się formułowaniem celów z odroczoną realizacją lub wcześniej założonych, ale do tej pory niezrealizowanych. Przy czym przesunięcie w czasie urzeczywistnienia własnych zamiarów związane jest najczęściej z niesprzyjającymi warunkami ich realizacji i dążeniem jednostki do zmiany tych warunków.

  Nastawienia idealistyczne to: wyobrażenia o przyszłości bez możliwości ich realizacji, wynikające z bezpowrotnej utraty warunków realizacji celów, wyobrażenia dotyczące przyszłości o dużej trudności osiągnięcia bądź wyobrażenia o przyszłości rozstrzyganej przez los.

  Nastawienia transcendentalne dotyczą celów podporządkowanych życiu wiecznemu i są uzależnione od stosunku osoby do śmierci. Odnoszą się więc do tego obszaru istnienia, który wykracza poza życie doczesne.

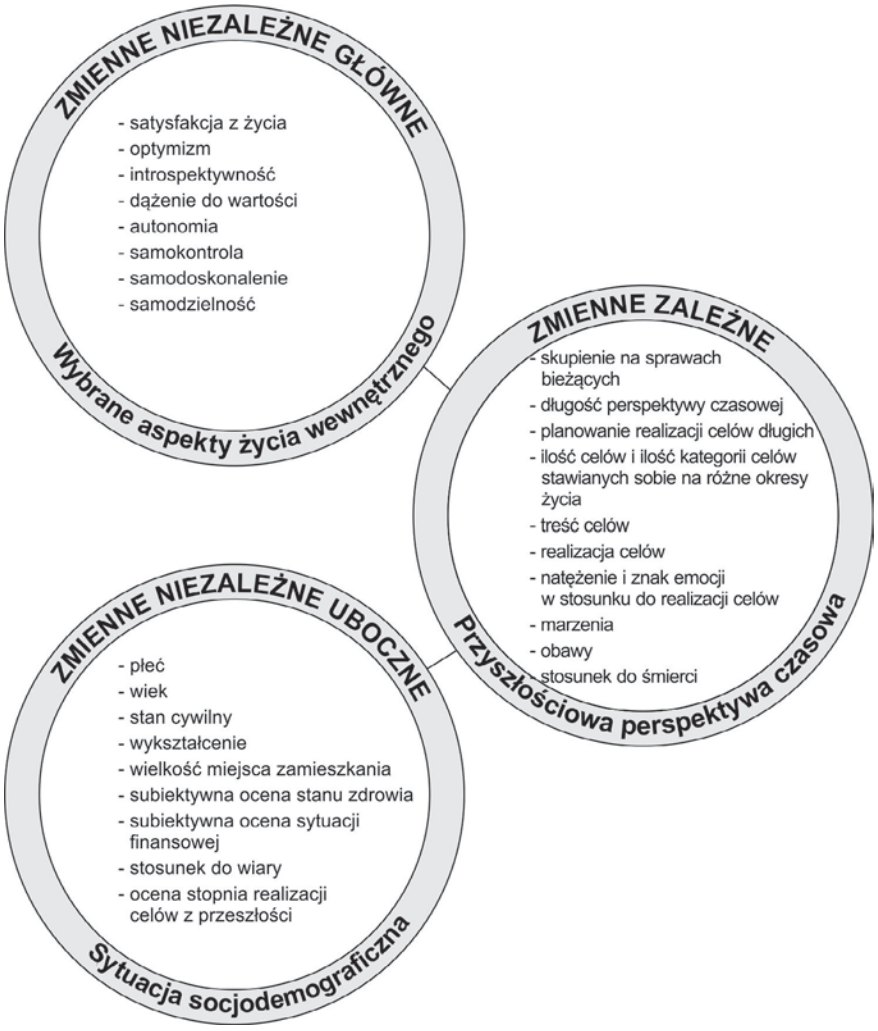
W podjętych badaniach uwarunkowania podmiotowe związane są z wybranymi aspektami życia wewnętrznego jednostki. Niektórzy badacze zaznaczają, że ludzie starzy są bardziej ukierunkowani na swoje wnętrze (Neugarten 1977). Może to być efekt zmian, jakie zachodzą w otoczeniu. Zmniejsza

się liczba przyjaciół i bliskich, a świat zaspokaja raczej potrzeby ludzi młodych (Stuart-Hamilton 2006). Dlatego prawdopodobnie ludzie starzy różnią się stopniem refleksyjności i wglądu. Wybrane przez nas aspekty życia wewnętrznego to:

- **Introspektywność**, którą w życiu ludzi starych odnosimy do tendencji w analizowaniu własnego życia, dokonywania refleksji nad sobą, własnymi doznaniami, dążeniami, oczekiwaniami, a także nad stosunkiem do świata i innych ludzi.
- **Dążenie do wartości** wiążemy z pogłębianiem własnego życia duchowego, orientowaniem się na wyższe dążenia, ustalaniem hierarchii ważności różnych celów, odnajdowaniem sensu istnienia oraz refleksją nad jakością własnej egzystencji.
- **Autonomia** w życiu ludzi starych związana jest z umiejętnością rozwiązywania problemów poprzez odwoływanie się do własnych opinii, ocen, celów i wartości. Jest realizowaniem własnego programu działania i pozostawania w zgodzie ze swoimi przekonaniami.
- **Samokontrola** jest rozumiana jako dyscyplina wewnętrzna, czyli umiejętność panowania nad własnymi dążeniami i impulsami.
- **Samodoskonalenie** łączy się z wysiłkiem wkładanym w rozwój samego siebie, albo inaczej z dążeniem do uznanego przez siebie ideału własnej osoby.
- **Samodzielność** ludzi starych jest tu rozumiana jako opanowanie umiejętności kierowania własnym postępowaniem, a więc wyznaczania sobie celów, wybierania sposobu ich realizacji, podejmowania decyzji dotyczących własnej osoby oraz zaufania do własnych możliwości.
- **Satysfakcja z życia** wiąże się z porównywaniem tego, co dana jednostka osiągnęła w życiu, ze standardami, które sobie wyznaczyła. Jeżeli ocena ta wypada korzystnie, to odczuwamy zadowolenie z własnej egzystencji (Diener 1984).
- **Optymizm** to z kolei cecha dyspozycyjna wyrażająca się w zgeneralizowanym oczekiwaniu pozytywnych wyników i zdarzeń (Scheier i Carver 1992).
- **Sytuacja socjodemograficzna** obejmuje płeć, wiek, stan cywilny, wykształcenie, miejsce zamieszkania; subiektywną ocenę stanu zdrowia;

subiektywną ocenę sytuacji finansowej; stosunek do wiary; ocenę stopnia realizacji celów z przeszłości.

Sformułowane problemy badawcze pozwalają na zbudowanie ogólnego modelu badań.



Rysunek 7. Model badań
Źródło: opracowanie własne.

3. Metodologia badań

Analiza literatury przedmiotu pozwala zauważyć, że przyszłościowa perspektywa czasowa ludzi starych prezentowana jest w sposób częściowy. Brak jest propozycji ujmujących to zagadnienie w sposób wyczerpujący i wieloaspektowy. Dlatego też pierwszy problem badawczy – Jakie są aspekty formalne i treściowe przyszłościowej perspektywy czasowej w starości? – ma charakter diagnostyczny. Z tego względu nie sformułowano do niego hipotezy badawczej. Hipotezy natomiast postawiono w odniesieniu do pozostałych trzech problemów odnoszących się do związków istotnościowych.

Odnosząc się do przedstawionych w pierwszej części pracy teorii i badań, można założyć, że na kształt przyszłościowej perspektywy czasowej osób starszych ma wpływ szeroko rozumiany kontekst zewnętrzny i wewnętrzny. Stąd drugi problem badawczy – Jaki związek łączy przyszłościową perspektywę czasową z sytuacją socjodemograficzną ludzi starych? – odnosi się do pozapodmiotowych uwarunkowań budowania przyszłości przez ludzi będących w okresie późnej dorosłości. Do tego problemu sformułowano następującą hipotezę:

$H_{2.}$ Formalne i treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej korelują z wiekiem, wykształceniem, wielkością miejsca zamieszkania, subiektywną oceną własnej sytuacji materialnej, zdrowotnej, oceną realizacji celów przeszłych oraz z stosunkiem do wiary i stanem cywilnym[3]. Precyzując:

1. Im dłuższa perspektywa czasowa, zawierająca dużo planów realizacji celów dalekich, wypełniona pozytywnie ocenianymi pod względem realizacji i ustosunkowania emocjonalnego celami bliskimi i dalekimi, z realistycznym nastawieniem i niewielkimi obawami, tym bardziej jest charakterystyczna dla osób młodszych, z wyższym wykształceniem, mieszkających w dużych miastach, pozytywnie oceniających własną sytuację materialną i zdrowie, pozytywnie oceniających realizację celów z przeszłości, a także będących w związku.
2. Im wyższy poziom skupienia na teraźniejszości, krótsza i w mniejszym stopniu wypełniona celami przyszłościowa perspektywa czasowa, z dużymi obawami, nasilonym myśleniem o śmierci oraz transcendentalnym nastawieniem, tym bardziej charakterystyczna dla osób starszych, z niższym poziomem wykształcenia, mieszkających w małych

[3] Hipotezy mają numery zgodne z numerem problemu badawczego.

miejscowościach, negatywnie oceniających własną sytuację materialną, zdrowie oraz realizację celów z przeszłości, a także dla osób praktykujących religijnie i samotnych.

W odniesieniu do wewnętrznych uwarunkowań istotnych dla budowania przyszłościowej perspektywy czasowej sformułowany został trzeci i czwarty problem badawczy. Zgodnie z założeniami przyszłościowa perspektywa czasowa ludzi starych może być analizowana w aspekcie formalnym i treściowym. Trzeci problem badawczy brzmi: Jaki związek łączy formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych z wybranymi aspektami życia wewnętrznego oraz wiekiem i płcią? Do tego problemu sformułowane zostały problemy szczegółowe:

1. Jaki związek łączy skupienie na sprawach bieżących z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
2. Jaki związek łączy długą perspektywę czasową z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
3. Jaki związek łączy plan realizacji celów długich z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
4. Jaki związek łączy liczbę kategorii celów bliskich z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
5. Jaki związek łączy liczbę kategorii celów dalekich z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
6. Jaki związek łączy liczbę celów bliskich z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?
7. Jaki związek łączy liczbę celów dalekich z satysfakcją z życia, optymizmem, introspektywnością, dążeniem do wartości, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością oraz wiekiem i płcią?

Przegląd literatury przedmiotu dotyczący rozpiętości i struktury przyszłościowej perspektywy czasowej pozwolił na sformułowanie hipotezy głównej oraz hipotez szczegółowych.

$H_{3.}$ Formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej, czyli poziom skupienia na sprawach bieżących, długa perspektywa czasowa, plany realizacji celów długich oraz liczba kategorii celów bliskich i dalekich korelują z satysfakcją z życia, optymizmem, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości. Dokładniej: długa, rozbudowana przyszłościowa perspektywa czasowa, a więc zawierająca plany realizacji celów długich oraz dużą różnorodność celów na różne okresy życia, z mniejszym poziomem skupienia na sprawach bieżących, będzie korelowała z wysoką satysfakcją z życia, optymizmem, wysoką autonomią, samokontrolą, wysokim samodoskonaleniem i dużą samodzielnością, a także z dużą introspektywnością i dążeniem do wartości.

Oczekiwania dotyczące zmian formalnego aspektu przyszłościowej perspektywy czasowej oraz wybranych uwarunkowań życia wewnętrznego ludzi starych zostały sformułowane w postaci hipotez szczegółowych:

$H_{3.1.}$ Poziom skupienia na sprawach bieżących jest tym większy, im większa jest satysfakcja z życia, optymizm, mniejsza introspektywność, mniejsze dążenie do wartości, większa autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność, im starszy jest człowiek. i zależy od płci. Oczekuje się, że większy jest u kobiet.

$H_{3.2.}$ Perspektywa czasowa jest tym dłuższa, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

$H_{3.3.}$ Plan realizacji celów długich jest tym większy, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

$H_{3.4.}$ Liczba kategorii celów bliskich jest tym większa, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

$H_{3.5.}$ Liczba kategorii celów dalekich jest tym większa, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

$H_{3.6.}$ Liczba celów bliskich jest tym większa, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

$H_{3.7.}$ Liczba celów dalekich jest tym większa, im większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie i samodzielność.

Zawartość przyszłościowej perspektywy czasowej w odniesieniu do wybranych wewnętrznych uwarunkowań to istota czwartego problemu badawczego – Jaki związek łączy treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej z wybranymi aspektami życia wewnętrznego? Poszukiwanie odpowiedzi na postawione pytanie badawcze pozwoliło na sformułowanie hipotezy:

$H_{4.}$ Treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej, czyli różnorodność celów bliskich i dalekich, posiadanie celu życia i marzeń, obawy związane z przyszłością, myślenie o śmierci i życiu wiecznym, nastawienia do przyszłości oraz realizacja i emocje związane z celami bliskimi i dalekimi korelują z satysfakcją z życia, optymizmem, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości. Precyzując:

1. Większa liczba celów bliskich socjalno-bytowych, zorientowanych na rekreację, zainteresowania, i materialnych oraz większa liczba celów dalekich związanych z rodziną i zdrowiem koreluje z większą satysfakcją z życia, optymizmem, wysoką autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem się, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości.
2. Posiadanie celu życia, realistyczne nastawienia do przyszłości oraz odczuwanie pozytywnych emocji i przekonanie o możliwości realizacji celów bliskich i dalekich koreluje z większą satysfakcją z życia, optymizmem, wysoką autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem się, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości.
3. Większe obawy związane z przyszłością, częstsze myślenie o śmierci oraz nastawienia transcendentalne korelują z niską satysfakcją z życia, pesymizmem, niską autonomią, samokontrolą, niskim samodoskonaleniem, małą samodzielnością i introspektywnością oraz niskim dążeniem do wartości.

3.2. Narzędzia badawcze

W badaniach zastosowano następujące narzędzia badawcze: ankietę do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersję eksperymentalną B. Bugajskiej i C. Timoszyk-Tomczak, Kwestionariusz przyszłościowej perspektywy czasowej KPPC W. Lensa (1986), Skalę introspektywności – wersję eksperymentalną B. Bugajskiej i C. Timoszyk-Tomczak, Skalę uogólnionych nastawień do przyszłości – wersję eksperymentalną B. Bugajskiej i C. Timoszyk-Tomczak, Skalę satysfakcji z życia SWLS E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001), Test orientacji życiowej LOT-R, M.F. Scheier, Ch.S. Carver, M.W. Bridges (adaptacja R. Poprawa i Z. Juczyński 2001).

1. Ankieta do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersja eksperymentalna B. Bugajska i C. Timoszyk-Tomczak

Ankieta składa się z trzech części i zawiera pytania zamknięte oraz otwarte. Cześć pierwsza to metryczka socjodemograficzna, z sondażem dotyczącym wieku, płci, wykształcenia, miejsca zamieszkania, stosunku do wiary, a także własnej sytuacji życiowej. W tej części badani oceniają własną sytuację materialną, relacje z najbliższymi oraz stan zdrowia, kondycję fizyczną i intelektualną (czyli pamięć, koncentrację, myślenie, spostrzegawczość i zdolność uczenia się). Swoją ocenę lokują na 7-stopniowej skali, gdzie: 1 oznacza bardzo zła, 2 – zła, 3 – raczej zła, 4 – ani dobra, ani zła, 5 – raczej dobra, 6 – dobra, 7 – bardzo dobra.

Cześć druga to pytania dotyczące oceny realizacji wcześniej wyznaczanych planów w różnych obszarach własnego życia. Wyróżnione obszary to: życie rodzinne, aktywność zawodowa, własny rozwój przez edukację, plany ekonomiczne, podróże, kontakty towarzyskie, urzeczywistnianie wartości, rozwój zainteresowań, rozwój osobowości, wypoczynek. Osoba badana ocenia stopień urzeczywistnienia wcześniejszych celów na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza zupełnie mi się nie udało, a 7 – w pełni mi się udało.

Cześć trzecia to pytania dotyczące własnej przyszłości. Pierwsze trzy dotyczą celów stawianych sobie przez osoby badane na różne okresy życia. Wyróżnione zostały trzy okresy: cele bliskie na najbliższą przyszłość obejmujące tydzień do kilku miesięcy (I), cele pośrednie na rok do kilku lat (II) i cele

dalekie na okres około dziesięciu lat (III). Badani mogą wypisać nawet po pięć celów na każdy z tych okresów i ocenić je na 5-stopniowej skali pod względem możliwości realizacji (od 1 – nie uda się go zrealizować do 5 – uda się go zrealizować), a także odczuwanej w związku z danym celem walencji emocji (-- bardzo negatywne, – negatywne 0 obojętne, + pozytywne, ++ bardzo pozytywne, poszczególnym odpowiedziom przyporządkowano wartości od 1 do 5). Im wyższy wynik w skali realizacji celów, tym większe powodzenie w tym zakresie. Im wyższy wynik w skali walencji emocji, tym bardziej pozytywne emocje osoba badana odczuwa w związku z realizacją celu.

Cele formułowane przez badanych na różne okresy życia klasyfikowane były do ośmiu kategorii: rodzina (1), zdrowie (2), religia (3), inne wartości (4), materialne (5), rekreacyjne (6), zainteresowania (7) i socjalno-bytowe (8). Przykładowo: do kategorii celów rodzina zaliczano cele typu: „zająć się wnukami", „pomagać wnukom w nauce i finansowo", „spotykać się często z rodziną". Do kategorii zdrowie: „zadbać o zdrowie", „zapisać się na basen", „wyjazd do sanatorium", „zachować sprawność fizyczną i zdrowie", „być świadomym i samowystarczalnym", „stosować się do zaleceń lekarza, żeby utrzymać wzrok". Do kategorii religia: „wyjazd do Ziemi Świętej", „wyjazd na pielgrzymkę do Częstochowy", „żyć blisko Boga". Do kategorii inne wartości: „żyć spokojnie", „być szczęśliwym". Do kategorii materialne: „załatwienie wszystkich spraw materialnych związanych z przepisaniem domu", „kupno nowego samochodu", „postawienie garażu". Do kategorii rekreacyjne: „wyjechać na wczasy do Hiszpanii", „pojechać nad jezioro latem, aby odpocząć". Do kategorii zainteresowania: „wystartować w zawodach wędkarskich i zająć upragnione pierwsze miejsce". Do kategorii socjalno-bytowe: „wykonanie bieżących napraw w domu", „posprzątać mieszkanie", „zrobić porządek na działce", „zrobienie porządków świątecznych".

Kolejne pytania w części trzeciej odnoszą się do celu przyświecającego jednostce przez całe życie, marzeń na przyszłość i przyczyn niezrealizowania marzeń. Pytania te, podobnie jak o cele na przyszłość, są pytaniami otwartymi. Badani mogą wpisać swój cel życia, marzenia, a także powody, dla których te marzenia pozostają niezrealizowane. Cele życia i marzenia pokategoryzowane zostały w analogiczne kategorie jak cele na różne okresy życia, czyli: rodzina

(1), zdrowie (2), religia (3), inne wartości (4), materialne (5), rekreacyjne (6), zainteresowania (7) i socjalno-bytowe (8).

Przykładowe cele życia: „moim celem zawsze było stworzyć kochającą i szanującą się rodzinę, wykształcić dzieci, być dla nich wsparciem w ich dorosłym życiu i życiu wnuków" – cel zakwalifikowany do kategorii rodzina (1); „być zdrową i cieszyć się życiem" – kategoria zdrowie (2).

Przykładowe marzenia: „zawsze marzyłam o podróżach i żeby zostać archeologiem, bardzo chciałam zobaczyć to, o czym czytałam w książkach" – marzenie zakwalifikowane do kategorii zainteresowania (7); „moim marzeniem jest dożyć momentu, kiedy wnuczka zdobędzie dyplom wyższej uczelni" – zakwalifikowane do kategorii rodzina (1); „marzę o pięknym domu nad jeziorem", „marzy mi się kupić sobie elegancki samochód" – kategoria (5) marzenia materialne; „teraz marzę, aby być jak najdłużej zdrowym" – kategoria (2) zdrowie.

Przyczyny niezrealizowania marzeń podzielone zostały na cztery kategorie: czas (1) – w sensie braku czasu, niewystarczającej ilości czasu na realizację marzenia; przeszkody materialne (2) – czyli ograniczone środki finansowe; zdrowie (3) – czyli słabe zdrowie, ograniczenie sprawności fizycznej czy psychicznej; sytuacja rodzinna (4) – czyli niemożność realizacji marzenia ze względu na brak członka rodziny albo zmiany w jej strukturze. Przykłady przyczyn braku realizacji marzeń: „jestem już za stary" – zakwalifikowane do kategorii (1), „względy finansowe", „ponieważ mnie nie stać" – zaliczone do przeszkód materialnych (2); „w moim wieku o zdrowiu tylko można marzyć" – kategoria (3) ograniczenia zdrowotne; „mąż nie żyje, więc nie mogę poprawić relacji z nim" – kategoria (4).

Następna grupa zapytań obejmuje obawy związane z przyszłością. Najpierw badany ocenia na 7-stopniowej skali (1 – zdecydowanie nie wzbudza, 2 – nie wzbudza, 3 – raczej nie wzbudza, 4 – ani wzbudza, ani nie wzbudza, 5 – raczej wzbudza, 6 – wzbudza, 7 – zdecydowanie wzbudza), na ile przyszłość wzbudza w nim niepokój, a następnie zaznacza obszary, z którymi wiążą się największe lęki. Obszary, z których wybiera badany, podzielone są na następujące kategorie: związane z własną osobą (1), związane z rodziną (2), z przyjaciółmi i znajomymi (3), z krajem (4), ze światem (5). Badany może zaznaczyć więcej niż jedna kategorię.

Ostatnie kwestie dotykają problemu śmierci. Wypełniający ankietę ocenia częstość myślenia o swojej śmierci (1 – nigdy, 2 – raczej rzadko, 3 – rzadko, 4 – często, 5 – bardzo często). Następnie spośród grupy wymienionych emocji zaznacza te, które w związku z końcem własnej egzystencji pojawiają się u niego. Są to: ulga, niepokój, lęk, akceptacja, brak akceptacji, nadzieja, złość, radość, żal, tęsknota i rozczarowanie. Do listy emocji dołączona jest kategoria inne, gdzie badany może dopisać emocje, których nie ma wśród wymienionych. Badany może zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Kolejne pytanie ma charakter otwarty i dotyczy zamierzeń, które badany chce zrealizować jeszcze przed śmiercią. Zamiary te podzielone zostały na cztery kategorie: ukierunkowane na siebie (1) – związane z własną osobą, na przykład zrealizowanie jakiejś podróży, poznanie czegoś, nauczenie się czegoś itp.; duchowe (2) – związane z realizacją wartości religijnych i ogólnoludzkich; ukierunkowane na innych ludzi (3) – związane z rodziną, przyjaciółmi, na przykład spotkanie się z kimś ważnym, poprawa relacji itp.; zamknięcie spraw doczesnych (4) – przekazanie majątku, zrobienie porządku we własnych rzeczach itp. Przykłady zamiarów do zrealizowania przed śmiercią: „odbyć podróż do Egiptu, zobaczyć inne cywilizacje" – zostało zakwalifikowane do kategorii (1); „pogodzić się z rodziną" – kategoria (3) ukierunkowane na innych.

Przedostatnie pytanie odnosi się do wiary w istnienie życia po śmierci (1 – nie istnieje, 2 – raczej istnieje, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej istnieje, 5 – istnieje). Jeśli na to pytanie badany udziela odpowiedzi twierdzącej, to w następnym kroku ma możliwość sformułować własne cele na czas po swojej śmierci. Cele na okres pośmiertny również podzielone zostały na kategorie: związane z religią (1) – czyli ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę czy spowiedź; realizacja wartości ogólnych (2) – czyli cele zorientowane na osiągnięcie po śmierci spokoju, ulgi czy szczęścia; spotkanie z bliskimi (3) – spotkanie z rodzicami, mężem, żoną, rodziną; przygotowanie do śmierci (4) – czyli cele związane z zakończeniem spraw doczesnych. Ostatnia kategoria została wyłoniona ze względu na to, że niektórzy badani nie rozróżniali zamierzeń do realizacji przed śmiercią i tych po zakończeniu życia. Ponieważ jednak takich celów kilka się pojawiło, stworzona została taka kategoria. Dla zobrazowania celów stawianych sobie przez badanych na okres po śmierci przytaczamy przykłady: „uważam, że dobro wraca do człowieka i to jest podstawą

do wiary, że bezinteresowna pomoc znajdzie po śmierci swoją nagrodę" – cel zakwalifikowany do kategorii (2); „po śmierci chciałabym iść do nieba" – kategoria (1) związane z religią; „spotkać się z mężem" – kategoria (3).

Ankieta pozwoliła rozpoznać wskaźniki badanych zmiennych takich jak: liczba celów krótko-, średnio- i długoterminowych, liczba kategorii celów z różnych obszarów temporalnych, przewidywany stopień realizacji tych celów, walencja emocji związanych z tymi celami, liczba i kategorie celów na całe życie, liczba i kategorie marzeń, liczba i kategorie przyczyn braku realizacji marzeń, stopień obaw na przyszłość, obszary obaw, częstość rozmyślania o śmierci, rodzaje emocji odczuwanych w związku ze śmiercią, liczba i kategorie zamierzeń do zrealizowania przed śmiercią, stopień przekonań o istnieniu życia po śmierci, liczba i kategorie celów stawianych na okres po śmierci. Dodatkowo rozpoznano wskaźniki zmiennych socjodemograficznych, a także ocenę własnej sytuacji materialnej, zdrowia, kondycji psychicznej oraz ocenę realizacji planów z przeszłości w różnych obszarach życia.

2. Kwestionariusz przyszłościowej perspektywy czasowej KPPC W. Lensa (1986)

Kwestionariusz służy do badania temporalnego wymiaru przyszłościowej perspektywy czasowej. Składa się z 30 itemów, do których badany musi ustosunkować się na 7-stopniowej skali Likerta (1 – całkowicie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – raczej się nie zgadzam, 4 – trudno powiedzieć, 5 – raczej się zgadzam, 6 – zgadzam się, 7 – całkowicie się zgadzam). Analiza czynnikowa varimax ujawniła trójczynnikową strukturę zmiennej przyszłościowa perspektywa czasowa: skupienie na sprawach bieżących – SBS, długość perspektywy czasowej – DPC oraz planowanie realizacji celów długich – PRCD. Podskala SBS bada stopień koncentracji na teraźniejszości. Podskala DPC mierzy stopień zainteresowania planowaniem odległych dążeń. Trzecia podskala PRDC bada natomiast to, na ile jednostka koncentruje się na zwiększaniu szans osiągnięcia długofalowego celu, ulepszaniu własnego działania oraz porównywaniu aktualnych osiągnięć z pierwotnymi planami. Podstawowe wskaźniki rzetelności to współczynnik stabilności, homogeniczności i zgodności wewnętrznej. Stabilność bezwzględna zmierzona za pomocą powtórnego badania (66 osób po miesiącu) wynosiła od 0,21 do 0,70. Wskaźniki homogeniczności były umiarkowane i wahały się od

-0,40 do 0,78. Zgodność wewnętrzna (alfa Cronbacha) dla podskali SBS – 0,85, DPC – 0,64 i najniższa dla podskali PRCD – 0,25 (por. Cycoń 1999).

Badanie za pomocą kwestionariusza polega na ocenie przez badanego każdego z 30 twierdzeń na 7-stopniowej skali. Oceny sumuje się zgodnie z kluczem w trzech podskalach, przy czym skalę przy wybranych twierdzeniach wcześniej należy odwrócić. Wynikiem są trzy wskaźniki zmiennej: poziom skupienia na sprawach bieżących, długość perspektywy czasowej oraz plan realizacji celów długich. Wysoki wynik w podskali oznacza duże nasilenie zmiennej, a niski – małe.

3. Skala introspektywności – wersja eksperymentalna B. Bugajska i C. Timoszyk-Tomczak

Skala służy do badania wybranych aspektów życia wewnętrznego, takich jak: autonomia, samokontrola, samodzielność, samodoskonalenie, dążenie do wartości oraz introspektywność. Skala zawiera 28 pytań, do których badany ustosunkowuje się na 5-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza – tak, 2 – raczej tak, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej nie i 5 – nie. Pytania wyselekcjonowano z wstępnej puli 100 pozycji, analizując ich zgodność z definicją poszczególnych zmiennych oraz formę. Współczynnik zgodności wewnętrznej dla całej skali (alfa Cronbacha) na próbie 351 osób wyniósł 0,89. Obliczono również zgodność wewnętrzną dla poszczególnych podskal i tak wahała się ona od 0,82 dla podskali samodoskonalenie, przez 0,79 – introspekcyjność, 0,70 – samokontrola, 0,67 – samodzielność, 0,65 – dążenie do wartości, aż do najniższej – 0,27 dla podskali autonomia.

Osoba badana ma za zadanie ocenę każdego twierdzenia na 5-stopniowej skali. Oceny sumuje się zgodnie z kluczem w sześciu podskalach. Wynikiem jest sześć wskaźników zmiennej: autonomia, samokontrola, samodzielność, samodoskonalenie, dążenie do wartości i introspektywność. Niski wynik w podskali oznacza duże nasilenie zmiennej, a wysoki – małe.

4. Skala uogólnionych nastawień do przyszłości – wersja eksperymentalna B. Bugajska i C. Timoszyk-Tomczak

Skala ta powstała w celu zbadania zgeneralizowanych nastawień do przyszłości. W czterech kwadratach umieszczony jest krótki opis określający stosunek do przyszłości o charakterze realistycznym, potencjalnym, idealistycznym

i transcendentalnym. Na przykład nastawienie realistyczne opisane zostało następująco: „Myśląc o własnej przyszłości koncentruję się głównie na celach możliwych do realizowania. Inne nie mają dla mnie znaczenia. Wybierając cele, zwracam uwagę na to, czy jestem w stanie im sprostać. Jeśli wybiorę sobie jakiś cel, to dążę do niego za wszelką cenę". Nastawienie transcendentalne: „Myśląc o własnej przyszłości, specjalnie nie troszczę się już o życie doczesne. Moje myśli częściej wybiegają gdzieś dalej. Myślę stosunkowo dużo o przemijaniu, chcę być do niego przygotowany, trochę jak do dalekiej podróży. Jeżeli wyznaczam sobie nowe cele, to często wiążą się one z życiem wewnętrznym". Badany ma za zadanie ocenić na 5-stopniowej skali (0 – zdecydowanie nie odnosi się do mnie, 1 – raczej nie odnosi się do mnie, 2 – ani się odnosi, ani się nie odnosi, 3 – raczej odnosi się do mnie, 4 – zdecydowanie odnosi się do mnie; poszczególnym odpowiedziom przyporządkowano wartości od 1 do 5), na ile opis umieszczony w kwadracie odnosi się do niego. Na zakończenie badany może dodatkowo zakreślić ten kwadrat, który najlepiej charakteryzuje jego osobę. Im wyższa wartość zaznaczona na skali, tym bardziej pasujące do badanego zgeneralizowane nastawienie do przyszłości – realistyczne, potencjalne, idealistyczne lub transcendentalne.

5. Skala satysfakcji z życia SWLS E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin, adaptacja Z. Juczyński

Skala służy do oceny satysfakcji z życia, która jest wynikiem porównania własnej sytuacji z ustalonymi przez siebie standardami (Juczyński 2001). Powstała na bazie kwestionariusza składającego się z 48 twierdzeń dotyczących różnych aspektów subiektywnego samopoczucia. Po analizach i przekształceniach stworzono skalę składającą się z pięciu twierdzeń ocenianych na 7-punktowej skali. Badania przeprowadzone na polskiej wersji narzędzia dały zadowalające rezultaty, jeśli chodzi o moc dyskryminacyjną pozycji (powyżej 0,50). Wartości psychometryczne skali w wersji polskiej zbliżone są do oryginału. Wskaźnik rzetelności (alfa Cronbacha) SWLS na grupie 371 osób wynosił 0,81, błąd standardowy pomiaru wynosi 0,21. Stałość przy grupie 30 osób w odstępie 6 tygodni – 0,86. Również badania trafności skali okazały się zadowalające. Wersja polska skali ma tymczasowe normy. Badanie skalą satysfakcji z życia jest stosunkowo proste. Badany ocenia na 7-stopniowej skali (1 – zupełnie

nie zgadzam się, 2 – nie zgadzam się, 3 – raczej nie zgadzam się, 4 – ani się zgadzam, ani się nie zgadzam, 5 – raczej zgadzam się, 6 – zgadzam się, 7 – całkowicie zgadzam się), na ile kolejne twierdzenia odnoszą się do jego życia. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z własnego życia: im wyższy wynik, tym większa satysfakcja z życia.

6. Test orientacji życiowej LOT-R, M.F. Scheier, Ch.S. Carver, M.W. Bridges, adaptacja R. Poprawa i Z. Juczyński

Test służy do pomiaru optymizmu jako cechy dyspozycyjnej, czyli zgeneralizowanego oczekiwania pozytywnych wydarzeń. Polska adaptacja skali uzyskała zadowalające wskaźniki. Moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji wynosi powyżej 0,35. Zgodność wewnętrzna (alfa Cronbacha) ustalona na próbce 174 osób – 0,76, błąd standardowy pomiaru – 0,17. Stałość mierzona po 6 tygodniach na grupie 30 osób – 0,43. Właściwości psychometryczne polskiej wersji testu są zbliżone do oryginału, poza stałością, która jest niższa. Dane dotyczące trafności teoretycznej są zadowalające. Polska wersja ma przygotowane tymczasowe normy (Juczyński 2001).

Sondowanie za pomocą testu wymaga oceny na 5-stopniowej skali (od 0 – zdecydowanie nie odnosi się do mnie, 1 – raczej nie odnosi się do mnie, 2 – ani się odnosi, ani się nie odnosi, 3 – raczej odnosi się do mnie, do 4 – zdecydowanie odnosi się do mnie; poszczególnym odpowiedziom przyporządkowano wartości od 1 do 5), na ile każde z dziesięciu twierdzeń odnosi się do badanego. Spośród 10 twierdzeń 6 ma wartość diagnostyczną, w tym 3 mają charakter pozytywny, a pozostałe 3 negatywny. Wynik jest sumą oceny 6 twierdzeń, przy czym negatywne należy wcześniej odwrócić. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom optymizmu.

3.3. Dobór osób do badań. Organizacja badań

W doborze próby posłużono się próbą kwotową (Brzeziński 2004). W próbie badanej odtworzono rozkład procentowy zmiennych (płeć i wiek) właściwy dla populacji osób w wieku 65 i więcej lat. W oparciu o procentowy rozkład zmiennych przygotowano tzw. układ próby uwzględniający liczbę osób w określonym przedziale wiekowym, różnej płci.

W badaniach wzięło udział 351 osób, w tym 119 (34%) mężczyzn i 232 (66%) kobiety. Grupę podzielono na trzy podgrupy wiekowe: 60-latkowie, czyli osoby w wieku 65–69 lat, było ich 109 (31%), 70-latkowie, od 70 do 79 lat – 178 (51%) oraz 80-latkowie, osoby w wieku 80 i więcej lat – 64 (18%). Osoby badane pochodziły w 28% (98) ze wsi, w 32% (111) z małych miast oraz w 40% (140) z dużych miast. Co do 2 osób brak było danych na temat pochodzenia.

Struktura próby badanej pod względem wykształcenia wyglądała następująco: 112 osób (33%) posiadało wykształcenie podstawowe, 101 (29%) – wykształcenie zawodowe, 91 (26%) – wykształcenie ogólnokształcące lub techniczne, 20 (6%) osób – wyższe zawodowe i 22 (6%) – wyższe akademickie. Brak danych dotyczył 5 osób.

Jeśli chodzi o stan cywilny badanych osób starych: 6 osób (2%) to kawalerowie lub panny, 18 (5%) to rozwiedzeni, 174 (51%) to ludzie pozostający w związku małżeńskim, natomiast 144 (42%) to wdowy lub wdowcy. Brak danych dotyczył 9 osób.

Wśród osób badanych 272 osoby, czyli 77%, zadeklarowały, że są wierzące praktykujące, 73 (21%) to wierzący niepraktykujący, a 6 (2%) osób określiło siebie jako niewierzący.

Badania sondażowe przeprowadzone zostały przez ankieterów – studentów pedagogiki, którzy dobrowolnie zgłosili się do wzięcia udziału w badaniach. Ankieterzy wzięli udział w godzinnym szkoleniu, podczas którego zapoznani zostali szczegółowo z celem badań oraz sposobem przeprowadzenia badania. Następnie losowali przygotowane zgodnie z układem próby, opisy osób badanych. Zadaniem ankieterów było włączenie do próby osób, które spełniają ustalone kryteria.

Szkolenie dotyczyło kwestii: wybór osób badanych zgodnie z podanym kryterium, zmotywowanie osób badanych do wzięcia udziału w badaniach, wybór terminu i miejsca badania, sposób przeprowadzania badania, zapoznanie z możliwymi zachowaniami osób badanych w trakcie badań, pomoc osobom badanym w sytuacji, gdy podczas badania ankieter stwierdzi, że osoba badana wymaga pomocy. Ankieterzy otrzymali dodatkowo pisemne instrukcje. Po przeprowadzonych badaniach zobowiązani zostali do wypełnienia aneksu dla ankietera.

3.4. Schemat statystycznej analizy danych

W celu weryfikacji hipotez badawczych dane uzyskane w toku przeprowadzonych badań własnych poddano analizie statystycznej. Wyboru jej metod dokonano zgodnie ze wskazówkami zawartymi w pracach: J. Brzezińskiego (2004), G.A. Fergusona i Y. Takane (2002), J.A. Moczko, G.H. Bręborowicza i R. Tadeusiewicza (1998) oraz A. Stanisza (2007).

Analiz dokonywano w odniesieniu do całej grupy, osobno dla kobiet i mężczyzn oraz osobno dla badanych grupy wiekowych.

W celu ujęcia zależności między zmiennymi niezależnymi a zależnymi zastosowano następujące metody statystyczne: analizę kanoniczną, analizę regresji, korelacje, test U Manna-Whitneya, test t Studenta, analizę wariancji, test Kruskala-Wallisa i testy porównań wielokrotnych. Analiza kanoniczna została zastosowana w celu ujęcia zależności zmiennych niezależnych ze zmiennymi zależnymi. Regresja wielokrotna z selekcją zmiennych niezależnych metodą krokową wsteczną posłużyła do zidentyfikowania wszystkich predyktorów poszczególnych zmiennych zależnych (dążono do uzyskania modelu, który był istotny statystycznie i w którym parametry beta były istotne statystycznie). Korelacje Pearsona i Spearmana wykorzystane zostały w celu ujęcia związków między poszczególnymi parami zmiennych, w tym związków ze zmiennymi porządkowymi (korelacja Spearmana). Test U Manna-Whitneya zastosowano dla porównania poziomu poszczególnych zmiennych niezależnych u osób, które podały cel z danej kategorii i osób, które takiego celu nie podały. Ze względu na małą liczbę niektórych podgrup (2 czy 5 osób) arbitralnie ustalono, że interpretowane będą wyniki tylko wtedy, gdy podgrupa nie była mniej liczna niż 10 osób. Testy t Studenta (jeśli potwierdzono normalność rozkładu w porównywanych grupach) i test U Manna-Whitneya zastosowano w celu porównania poziomu zmiennych w dwóch grupach. W celu porównywania poziomu zmiennych w trzech grupach korzystano z modelu analizy wariancji, wykorzystywano test Kruskala-Wallisa oraz w przypadku uzyskania istotności statystycznej przeprowadzano testy porównań wielokrotnych.

4. WYNIK BADAŃ

Zebrany materiał empiryczny jest bardzo bogaty i wielowątkowy. Część uzyskanych przez nas danych ma charakter opisowy. Zostały one wykorzystane do scharakteryzowania specyficznych właściwości przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. Część danych pozwala na analizę statystyczną wielu powiązań i uwarunkowań ppc w późnym okresie życia. W celu odpowiedzi na postawione pytania badawcze i zweryfikowanie sformułowanych hipotez przeprowadzone zostały analizy statystyczne. Najpierw zaprezentowane zostaną dane dotyczące charakterystyki aspektów formalnych i treściowych przyszłościowej perspektywy czasowej w starości. W drugiej części pokazane zostaną związki między ppc a sytuacją socjodemograficzną osób będących w okresie późnej dorosłości. Następnie ukazane zostaną relacje między formalnymi i treściowymi elementami ppc a wybranymi aspektami życia wewnętrznego ludzi starych. Ze względu na wielowymiarowość analiz po każdym pytaniu badawczym dokonano podsumowania i przedstawiono dyskusję wyników.

4.1. Przyszłościowa perspektywa czasowa w okresie starości

Przedstawienie uzyskanych rezultatów badań rozpoczniemy od pierwszego problemu badawczego dotyczącego aspektów formalnych i treściowych przyszłościowej perspektywy czasowej w całej badanej grupie i wyróżnionych podgrupach wiekowych. Interesowało nas, jak kształtuje się przyszłościowa perspektywa czasowa pod względem wymiaru temporalnego, a także jej zawartości, czyli: treści celów, marzeń, obaw, stosunku do śmierci i uogólnionych nastawień do przyszłości u 60-, 70- i 80-latków.

Przyszłościowa perspektywa czasowa w obszarze formalnym może być badana pod względem rozpiętości, gęstości i struktury.

W tabeli 1 zaprezentowano statystyki opisowe związane z wybranymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej, takimi jak koncentracja na teraźniejszości, długość przyszłościowej perspektywy czasowej oraz planowanie realizacji celów długich.

Tabela 1. Formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej dla całej grupy badanych oraz grup wiekowych (statystyki opisowe)

Aspekty PPC	Średnia **Odchylenie standardowe**	**Cała grupa (N = 346)**	**60--latkowie (N = 108)**	**70--latkowie (N = 174)**	**80--latkowie (N = 64)**
Poziom skupienia na sprawach bieżących	M *SD*	46,56 *8,65*	46,18 *8,71*	46,60 *8,79*	47,11 *8,25*
Długość perspektywy czasowej	M *SD*	40,55 *8,56*	42,77 *7,65*	40,25 *9,00*	37,62 *7,89*
Planowanie realizacji celów długich	M *SD*	44,46 *7,66*	46,45 *6,90*	44,40 *7,87*	41,28 *7,31*

Rezultaty wskazują, że najwyższa średnia pojawia się u osób starszych przy koncentracji na bieżącej aktywności, nieco niższa jest w odniesieniu do planowania realizacji celów długich i jeszcze wyższa w odniesieniu do rozpiętości perspektywy czasowej. W celu weryfikacji różnic w poziomie poszczególnych wskaźników, takich jak: poziom skupienia na sprawach bieżących, długość – rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej i planowanie realizacji celów długich w poszczególnych podgrupach wiekowych przeprowadzono porównania wielokrotne. W efekcie okazało się, że nie istnieją różnice między osobami starszymi w odniesieniu do koncentracji na teraźniejszości. Co oznacza, że niezależnie od tego, ile powyżej 60 lat mają badani, podobną uwagą darzą to, co dzieje się aktualnie w ich życiu. Pojawiają się natomiast różnice w stosunku do dwóch pozostałych wskaźników, to jest długości przyszłościowej perspektywy czasowej i realizacji celów długich. Obrazują to tabele 2 i 3.

W zakresie rozpiętości okazuje się, że 60-latkowie mają istotnie dłuższą perspektywę czasową niż 80-latkowie. Między pozostałymi podgrupami istotnych różnic nie ma. Porównanie średnich wartości wskazuje, że im starsi są badani, tym bardziej skraca się ich przyszłościowa perspektywa czasowa.

Podobnie dzieje się z planowaniem realizacji celów długich, wartość tego wskaźnika jest największa u 60-latków i niższa u 70-latków, a istotnie niższa u 80-latków. Koresponduje to ze zmianami długości perspektywy przyszłości.

Tabela 2. Długość – rozpiętość perspektywy czasowej w grupach wiekowych (porównania wielokrotne poziomu wskaźnika)

Analiza wariancji: **Długość perspektywy czasowej** Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy F (nie równe N) = 7,75; p = 0,001			
Grupy wiekowe		**HSD**	**p**
65–69	70–79	0,071	n.i.
65–69	80 i więcej	**0,001**	**0,05**
70–79	80 i więcej	0,179	n.i.

Tabela 3. Planowanie realizacji celów długich w grupach wiekowych (porównania wielokrotne poziomu wskaźnika)

Wartość ‚z' dla porównań wielokrotnych: **Planowanie realizacji celów długich** Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: H (N = 346) = 17,36; p = 0,001			
Grupy wiekowe		**z**	**p**
65–69	70–79	2,157	0,093
65–69	80 i więcej	**4,159**	**0,001**
70–79	80 i więcej	**2,680**	**0,022**

Pespektywę przyszłościową analizowano również w odniesieniu do liczby stawianych celów i ich różnorodności. W związku z tym pytano osoby badane o cele, które stawiają sobie na różne okresy życia, oraz o marzenia. Wypisane cele i marzenia zostały następnie przydzielone do wyróżnionych, na podstawie odniesień do rozwoju człowieka i propozycji pojawiających się w literaturze przedmiotu, kategorii (Mądrzycki 2002, Nuttin 1985, Klamut 2002). W tabelach 4, 5, 6 zaprezentowano liczebność i procent wskazań określonych kategorii celów: krótko-, średnio- i długoterminowych w całej grupie badanych oraz w jej podgrupach wiekowych, a dodatkowo zawarto informacje, ile osób postawiło sobie chociaż jeden cel w przynajmniej jednej kategorii.

Tabela 4. Kategorie celów krótkoterminowych (wskazany przynajmniej jeden cel z kategorii) w całej grupie i w grupach wiekowych (N = 351), (liczebność i procent)

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Rodzina	181	***25***	50	***21***	92	***26***	39	***30***
Zdrowie	162	***23***	51	***21***	84	***25***	27	***21***
Religia	20	***3***	7	***3***	7	***2***	6	***5***
Inne wartości	26	***4***	5	***2***	12	***4***	9	***7***
Materialne	68	***10***	29	***12***	29	***9***	10	***8***
Rekreacyjne	92	***13***	34	***14***	44	***13***	14	***11***
Zainteresowania	42	***6***	19	***8***	16	***5***	7	***6***
Socjalno-bytowe	114	***16***	45	***19***	54	***16***	15	***12***
Liczba i procent osób, które postawiły chociaż jeden cel w którejś z kategorii				***Liczba i procent osób, które nie postawiły sobie żadnego celu na najbliższą przyszłość***				
310		***88%***		***41***		***12%***		

Jak zobrazowano w tabeli 4, większość badanych stawiała sobie przynajmniej jeden cel na najbliższą przyszłość. Mniej więcej jedna dziesiąta nie określała tego celu. Najliczniej prezentowane kategorie celów to te, które dotyczą rodziny, zdrowia oraz spraw codziennych – kategoria cele socjalno-bytowe, pośrodku znajdują się cele rekreacyjne związane z podróżami i odpoczynkiem, materialne i związane z realizacją zainteresowań, natomiast najmniej liczne kategorie to cele oparte na wartościach religijnych oraz innych, na przykład bycie szczęśliwym czy bycie dobrym człowiekiem. Odnosząc się do proporcji celów w różnych kategoriach w kontekście wieku, można zauważyć, że u starszych osób zwiększa się liczba celów rodzinnych, a zmniejsza socjalno-bytowych.

Tabela 5. Kategorie celów średnioterminowych (wskazany przynajmniej jeden cel z kategorii) w całej grupie i w grupach wiekowych (N = 351), (liczebność i procent)

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Rodzina	120	***24***	43	***23***	56	***23***	21	***26***
Zdrowie	122	***24***	39	***22***	60	***24***	23	***29***
Religia	21	***4***	4	***2***	15	***6***	2	***2***
Inne wartości	22	***4***	4	***2***	10	***4***	8	***10***
Materialne	67	***13***	30	***17***	30	***12***	7	***9***
Rekreacyjne	66	***13***	25	***14***	31	***13***	10	***12***
Zainteresowania	26	***5***	9	***5***	15	***6***	2	***2***
Socjalno-bytowe	64	***13***	27	***15***	29	***12***	8	***10***
Liczba i procent osób, które postawiły chociaż jeden cel w którejś z kategorii			***Liczba i procent osób, które nie postawiły sobie żadnego celu na najbliższą przyszłość***					
265	***75%***		***86***	***25%***				

Co czwarta osoba badana nie wyznacza sobie celu na średnią przyszłość. W porównaniu do liczby celów na bardzo bliską przyszłość wzrasta więc grupa osób, które tych celów sobie nie stawiają. Wśród celów średnioterminowych, podobnie jak poprzednio, najczęściej wymieniane przez badanych są dążenia z kategorii rodzina, zdrowie oraz socjalno-bytowe. Rzadziej wymieniane są cele materialne, rekreacyjne, a najrzadziej zainteresowania i wartości religijne lub inne ogólne. Proporcja celów wyraźnie się zmienia, jeśli chodzi o socjalno-bytowe i materialne; 80-latkowie wymieniają mniej celów z tych kategorii, natomiast więcej dążeń pojawia się w kategorii zdrowie i inne wartości ogólne (np. dobro, szczęście).

Tabela 6. Kategorie celów długoterminowych (wskazany przynajmniej jeden cel z kategorii) w całej grupie i w grupach wiekowych (N = 351), (liczebność i procent)

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Rodzina	75	***24***	27	***25***	37	***25***	11	***23***
Zdrowie	91	***29***	31	***28***	45	***29***	15	***31***
Religia	11	***4***	4	***4***	5	***3***	2	***4***
Inne wartości	36	***12***	11	***10***	17	***11***	8	***17***
Materialne	37	***12***	17	***15***	16	***11***	4	***8***
Rekreacyjne	25	***8***	7	***6***	12	***8***	6	***13***
Zainteresowania	11	***4***	3	***3***	7	***5***	1	***2***
Socjalno-bytowe	23	***7***	10	***9***	12	***8***	1	***2***
Liczba i procent osób, które postawiły chociaż jeden cel w którejś z kategorii				***Liczba i procent osób, które nie postawiły sobie żadnego celu na najbliższą przyszłość***				
171		***49%***		***180***				***51%***

Dane z tabeli 6 pokazują, że około połowy badanych nie wyznacza sobie celów na daleką przyszłość. Cele długoterminowe to przede wszystkim cele związane ze zdrowiem, potem rodziną oraz innymi wartościami ogólnymi i dążenia materialne. Mniej istotne są cele związane z rekreacją, socjalno-bytowe, religijne i dotyczące zainteresowań. U 80-latków w porównaniu do 60-latków więcej jest celów związanych ze zdrowiem, innymi wartościami ogólnymi oraz z rekreacją. Proporcjonalnie mniej jest natomiast dążeń materialnych i socjalno-bytowych. Pozwala to przypuszczać, że dalsza perspektywa czasowa coraz bardziej związana jest z relacjami społecznymi i wartościami, czyli tym, co stanowi istotę ludzkiego życia, a mniej z materialną jego stroną.

W prowadzonych badaniach przy wyznaczaniu sobie celów na różne okresy życia badani proszeni byli jednocześnie o ocenę możliwości realizacji tych dążeń oraz ocenę znaku i natężenia emocji towarzyszących im przy danym zamiarze. W tabelach 7 i 8 zaprezentowane zostały statystyki opisowe dotyczące oceny możliwości realizacji i oceny emocji związanych celami.

Tabela 7. Ocena możliwości realizacji celów wyznaczanych sobie przez badanych w całej grupie oraz w grupach wiekowych (mediana i moda)

Cała grupa N = 351		Cele krótkie N = 305	Cele średnie N = 260	Cele długie N = 161
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (120)**	**4 (104)**	**3 (49)**
60-latkowie N = 109		Cele krótkie N = 97	Cele średnie N = 89	Cele długie N = 62
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (42)**	**4 (37)**	**4 (20)**
70-latkowie N = 178		Cele krótkie N = 151	Cele średnie N = 130	Cele długie N = 75
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (55)**	**4 (47)**	**4 (23)**
80-latkowie N = 64		Cele krótkie N = 57	Cele średnie N = 41	Cele długie N = 24
	Mediana	**4**	**4**	**3**
	Moda (liczebność mody)	**4 (23)**	**4 (20)**	**3 (11)**

Jak wynika z danych, osoby badane są przekonane, że raczej uda im się zrealizować cele (mediana 4), które sobie stawiają. Przekonanie to osłabia się jedynie w stosunku do celów długich, i to głównie w najstarszej grupie badanych (mediana 3).

Tabela 8. Ocena emocji towarzyszących celom stawianym sobie przez osoby badane w całej grupie oraz w grupach wiekowych (mediana i moda)

Cała grupa N = 351		Cele krótkie N = 298	Cele średnie N = 255	Cele długie N = 160
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (118)**	**4 (109)**	**4 (64)**
60-latkowie N = 109		Cele krótkie N = 93	Cele średnie N = 87	Cele długie N = 61
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (34)**	**4 (38)**	**Wielokr. (21)**
70-latkowie N = 178		Cele krótkie N = 149	Cele średnie N = 127	Cele długie N = 75
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (60)**	**4 (57)**	**4 (30)**
80-latkowie N = 64		Cele krótkie N = 56	Cele średnie N = 41	Cele długie N = 24
	Mediana	**4**	**4**	**4**
	Moda (liczebność mody)	**4 (24)**	**4 (14)**	**4 (13)**

Emocje, które towarzyszą celom wyznaczanym sobie przez osoby badane, mają raczej pozytywny charakter.

Badanych pytano również o cel życia, który był i często nadal jest realizowany. Cele życia również pogrupowano analogiczne jak poprzednio w kategorie treściowe. Wyniki przedstawione są w tabeli 9.

Jak wynika z tabeli 9, mniej więcej co czwarty badany nie formułuje celu życia – niezależnie od jego wieku. Jednak większość wskazuje taki cel. Stosunkowo najwięcej, zarówno w całej grupie, jak i w poszczególnych podgrupach, jest celów zorientowanych na rodzinę, wartości ogólne, takie jak szczęście i dobro, oraz na zdrowie.

Tabela 9. Kategorie celu życia w całej grupie oraz w grupach wiekowych (liczebność i procent)

Kategoria celu życia	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Rodzina	104	***40***	31	***39***	51	***39***	22	***46***
Zdrowie	52	***20***	14	***18***	31	***23***	7	***15***
Religia	12	***5***	3	***4***	5	***4***	4	***8***
Inne wartości	66	***25***	19	***24***	36	***27***	11	***23***
Materialne	10	***4***	3	***4***	6	***4***	1	***2***
Rekreacyjne	6	***2***	4	***5***	2	***1***	0	***0***
Zainteresowania	9	***3***	4	***5***	3	***2***	2	***4***
Socjalno-bytowe	2	***1***	1	***1***	0	***0***	1	***2***
Brak wskazań	90	***26***	30	***28***	44	***25***	16	***25***
Wskazany przynajmniej jeden cel	261	***74***	79	***72***	134	***75***	48	***75***

W badaniach podjęto próbę zbadania marzeń ludzi starszych. Podobnie jak cele przyporządkowano je zbiorczym kategoriom. Okazało się, że marzenia treściowo pokrywały się z celami, stąd pozostawiono te same zasady podziału. W tabeli 10 przedstawiono wyniki analiz, a także zawarto informacje na temat wskazań lub braku wskazań chociaż jednego marzenia. W celu stwierdzenia, czy istnieją różnice między częstością wskazań poszczególnych kategorii marzeń w podgrupach wiekowych, przeprowadzono test Chi kwadrat.

Tabela 10. Kategorie marzeń w całej grupie oraz w grupach wiekowych (liczebność i procent)

Kategoria marzenia	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Rodzina	53	***19***	15	***17***	29	***20***	9	***18***
Zdrowie	61	***21***	13	***15***	33	***21***	15	***32***
Religia	9	***3***	1	***1***	7	***5***	1	***2***
Inne wartości	56	***20***	14	***16***	32	***22***	10	***20***
Materialne	53	***19***	22	***25***	26	***18***	5	***10***
Rekreacyjne	41	***14***	18	***20***	16	***11***	7	***14***
Zainteresowania	11	***4***	4	***5***	5	***3***	2	***4***
Socjalno bytowe	1	***0***	1	***1***	0	***0***	0	***0***
Brak wskazań	66	***19***	21	***19***	30	***17***	15	***23***
Wskazane przynajmniej jedno marzenie	285	***81***	88	***81***	148	***83***	49	***77***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych określonych kategorii marzeń						**Chi kwadrat 15,72**		**p 0,33**

Z przeprowadzonych analiz wynika, że zdecydowana większość osób starszych potrafi określić swoje marzenia. Jest ich najwięcej w obszarze zdrowia, innych wartości ogólnych, a więc dobra, szczęścia, a także w obszarze rodziny i spraw materialnych oraz rekreacji. W przypadku marzeń kategoria ta wiązała się najczęściej z pragnieniem podróży w jakieś atrakcyjne dla danej osoby miejsca. Natomiast kategoria marzeń materialnych to przede wszystkim „nagły" przypływ gotówki, np. wygrana w totolotka. Analiza porównawcza pokazała, że brak jest istotnych różnic, jeśli chodzi o częstotliwość wskazań różnych marzeń w podgrupach wiekowych.

Osoby badane pytano także o przyczynę pozostawania jakiegoś pragnienia w sferze marzeń. Odpowiedzi uporządkowano w czterech kategoriach: brak lub ograniczenie czasu, przeszkody materialne, deficyty zdrowotne, problemy wynikające z sytuacji rodzinnej. Wyniki zaprezentowano w tabeli 11.

Przeprowadzony test Chi kwadrat pozwala na stwierdzenie istotności różnic w podgrupach wiekowych, jeśli chodzi o określenie przyczyn braku realizowania marzeń. Im młodsi badani, tym bardziej na brak realizacji marzeń wpływają ograniczenia materialne, im starsi zaś, tym bardziej niedostatek czasu i ograniczenia zdrowotne.

Tabela 11. Przyczyny niepodejmowania realizacji marzeń w grupach wiekowych (liczebność i procent)

Przyczyna	**Cała grupa**		**60-latkowie**		**70-latkowie**		**80-latkowie**	
	L	*%*	**L**	*%*	**L**	*%*	**L**	*%*
Czas	70	***27***	17	***20***	37	***28***	16	***37***
Przeszkody materialne	75	***28***	34	***40***	36	***27***	5	***12***
Zdrowie	73	***28***	18	***21***	40	***29***	15	***35***
Sytuacja rodzinna	44	***17***	16	***19***	21	***16***	7	***16***
Brak wskazań	89	***25***	24	***22***	44	***25***	21	***33***
Wskazana przynajmniej jedna przyczyna	262	***75***	85	***78***	134	***75***	43	***67***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych określonych kategorii marzeń						**Chi kwadrat 14,20**		**p 0,03**

Myślenie o własnej przyszłości to również zmierzenie się z obawami w stosunku do tego, co czeka człowieka w przyszłości. To także odniesienie do transcendentalnego wymiaru egzystencji. Dlatego w naszych badaniach podjęłyśmy próbę wysondowania, jak bardzo ludzie starzy obawiają się przyszłości, w jakich obszarach obawy te są największe oraz jaki jest stosunek osób starszych do śmierci.

Do pytania „W jakim stopniu przyszłość wzbudza Pani/Pana obawy?" badani ustosunkowywali się na siedmiostopniowej skali, gdzie 7 oznaczało zdecydowanie wzbudza, a 1 zdecydowanie nie wzbudza. Zmienna „poziom obaw" była więc mierzona na skali porządkowej, wobec czego policzono dla niej jedynie modalną i medianę. Wyniki dla całej grupy oraz dla podgrup wiekowych zaprezentowano w tabeli 12.

Tabela 12. Ocena stopnia obaw przed przyszłością w całej grupie i grupach wiekowych (mediana, moda)

Grupy wiekowe	N	Mediana	Moda	Liczebność mody
Cała grupa	351	5	5	93
60-latkowie	109	5	5	36
70-latkowie	178	5	6	44
80-latkowie	64	4	3	20

Jak wynika z danych, wartość miar tendencji centralnych spada w najstarszej grupie, co wskazuje na zmniejszanie się obaw wobec przyszłości wraz z wiekiem. W celu zbadania, czy faktycznie istnieją takie różnice, przeprowadzono test Kruskala-Wallisa oraz porównania wielokrotne stopnia obaw przed przyszłością w trzech grupach wiekowych.

Tabela 13. Porównanie stopnia obaw przed przyszłością w grupach wiekowych

Wartość ‚z' dla porównań wielokrotnych: stopień obaw przed przyszłością Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: H (N = 351) = 6,06; p = 0,048			
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		**z**	**p**
65–69 (5; 20655)	70–79 (5; 31452)	1,03	n.i
65–69 (5; 20655)	80 i więcej (4; 9669)	**2,40**	**0,048**
70–79 (5; 31452)	80 i więcej (4; 9669)	1,73	n.i.

Dodatkowe analizy potwierdziły istnienie różnic wiekowych. Osoby, które mają więcej niż osiemdziesiąt lat, mniej się obawiają przyszłości niż osoby w przedziale wiekowym od 65 do 69 lat.

Zbadałyśmy również treść obaw dotyczących przyszłości. Badani mieli zaznaczyć, w jakim obszarze obawy te są najbardziej dotkliwe. Związane z własną osobą, rodziną, przyjaciółmi, krajem czy światem.

Tabela 14. Obawy o przyszłość w grupach wiekowych (liczebność i procent)

Obszary obaw o przyszłość	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Własna osoba	125	***29***	33	***23***	71	***33***	21	***28***
Rodzina	228	***53***	77	***55***	111	***51***	40	***55***
Przyjaciele i znajomi	10	***2***	4	***3***	5	***2***	1	***1***
Kraj	42	***10***	17	***12***	17	***8***	8	***11***
Świat	26	***6***	10	***7***	12	***6***	4	***5***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych poszczególnych obszarów obaw o przyszłość							**Chi kwadrat 5,33**	**p 0,72**

Jak wynika z tabeli 14, najwięcej obaw związanych z przyszłością osoby starsze deklarują, jeśli chodzi o własną rodzinę i samego siebie, zdecydowanie mniej natomiast, jeśli chodzi o kraj, świat i przyjaciół. Nie ma dużych różnic, jeśli chodzi o kategorie obaw między wyróżnionymi grupami wiekowymi.

Badanie stosunku do śmierci rozpoczęłyśmy od pytania „Jak często rozmyśla Pani/Pan o śmierci?". Badani ustosunkowywali się do pytania na 5-stopniowej skali, gdzie: 1 oznaczało nigdy, 2 – raczej rzadko, 3 – rzadko, 4 – często, a 5 – bardzo często. Dla zmiennej „częstość rozmyślania o śmierci" obliczono medianę i modalną, wyniki przedstawiono w tabeli 15.

Tabela 15. Częstość rozmyślania o śmierci w całej grupie i grupach wiekowych (mediana i moda)

Grupy wiekowe	N	Mediana	Moda	Liczebność mody
Cała grupa	351	3	4	111
60-latkowie	109	3	3	33
70-latkowie	178	3	4	56
80-latkowie	64	4	4	26

Na podstawie uzyskanych danych można by przypuszczać, że osoby najstarsze częściej rozmyślają o śmierci. Sprawdzono to, wykonując dodatkowe obliczenia.

Tabela 16. Porównania częstości rozmyślania o śmierci w grupach wiekowych

Wartość ‚z' dla porównań wielokrotnych: Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: H (N = 351) = 16,10; p = 0,001			
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		**z**	**p**
65–69 (3; 16374,5)	70–79 (3; 31848,0)	2,32	0,06
65–69 (3; 16374,5)	80 i więcej (4; 13553,5)	**3,85**	**0,001**
70–79 (3; 31848,0)	80 i więcej (4; 13553,5)	2,22	0,08

Jak wynika z uzyskanych danych, szczególnie duże różnice w częstości rozmyślań o śmierci istnieją między najmłodszą a najstarszą z wyróżnionych grup wiekowych, ale tendencje pojawiają się także między 60-latkami i 70-latkami oraz 70-latkami i 80-latkami. Tak więc im starsi są badani, tym zdecydowanie częściej myślą o śmierci.

Osoby badane określały również emocje, które towarzyszą im podczas rozmyślania o śmierci. Z grupy wymienionych emocji mogły wybrać kilka lub dopisać takie, których według nich brakowało. W tabeli 17 została przedstawiona częstotliwość wybieranych przez badanych odczuć.

Tabela 17. Emocje pojawiające się przy rozmyślaniu o śmierci w grupach wiekowych (liczebność i procent)

Emocje	**Cała grupa**		**60-latkowie**		**70-latkowie**		**80-latkowie**	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Ulga	45	**7**	7	***4***	23	***7***	15	***13***
Niepokój, lęk	161	**25**	55	***28***	80	***23***	26	***22***
Akceptacja	119	**19**	31	***16***	64	***20***	24	***20***
Brak akceptacji	21	**3**	7	***4***	13	***4***	1	***1***
Nadzieja	75	**12**	23	***12***	35	***11***	17	***14***
Złość	30	**5**	13	***7***	13	***4***	4	***3***
Radość	9	**1**	1	***1***	5	***2***	3	***3***
Żal	99	**16**	33	***17***	48	***15***	18	***15***
Tęsknota	57	**9**	18	***9***	31	***9***	8	***7***
Rozczarowanie	21	**3**	4	***2***	15	***5***	2	***2***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych emocji towarzyszących rozmyślaniu o śmierci							**Chi kwadrat 24,02**	**p 0,15**

Osoby badane najczęściej wybierały spośród odczuć towarzyszących im w trakcie rozmyślań o śmierci takie jak: niepokój i lęk, akceptacja, żal i nadzieja, natomiast najrzadziej radość. Ta tendencja utrzymuje się we wszystkich grupach wiekowych. To, co ulega nieznacznym modyfikacjom (nieistotnym statystycznie), to wraz z wiekiem częstsze wymienianie ulgi, rzadsze natomiast braku akceptacji.

Pytałyśmy badanych o to, czy chcieliby koniecznie dokonać czegoś jeszcze przed śmiercią. Odpowiedzi pogrupowałyśmy w cztery kategorie: pierwsze – ukierunkowane na siebie, czyli dotyczące rozwoju własnej osoby, drugie – duchowe – związane z perspektywą religijną i szerzej z wewnętrzną, trzecie – zamierzenia ukierunkowane na innych i czwarte – dotyczące zamknięcia spraw doczesnych, czyli uregulowania spraw spadkowych, własnościowych itp.

Tabela 18. Kategorie zamierzeń do dokonania przed śmiercią dla całej grupy i grup wiekowych (liczebność i procent)

Kategoria zamierzeń	**Cała grupa**		**60-latkowie**		**70-latkowie**		**80-latkowie**	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Ukierunkowane na siebie	54	***27***	18	***29***	32	***30***	4	***13***
Duchowe	20	***10***	4	***6***	14	***13***	2	***6***
Ukierunkowane na innych	113	***56***	39	***62***	52	***49***	22	***68***
Zamknięcie spraw doczesnych	14	***7***	2	***3***	8	***8***	4	***13***
Brak wskazań	150	***43***	46	***42***	72	***40***	32	***50***
Wskazana przynajmniej jedna kategoria	201	***57***	63	***58***	106	***60***	32	***50***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych kategorii celów do dokonania przed śmiercią						**Chi kwadrat 10,33**		**p 0,11**

Zamierzenia, które osoby starsze chcą zrealizować jeszcze przed śmiercią, ma więcej niż połowa badanych. Wśród nich najwięcej jest ukierunkowanych na innych oraz na własny rozwój. Wraz z wiekiem zamiary te w zasadzie nie ulegają zmianie (o czym świadczy wartość Chi^2). Można jedynie mówić o tendencji: działania związane z bliskimi nieco zyskują na wartości, ważniejsze jest również dokończenie spraw doczesnych. Natomiast zmniejsza się liczba dążeń ukierunkowanych na własny rozwój.

Kolejne pytanie, do którego ustosunkowywali się badani, brzmiało: „Czy według Pani/Pana istnieje jakieś życie po śmierci?". Badani zaznaczali odpowiedź na skali, gdzie 1 oznaczało – nie istnieje, 2 – raczej nie istnieje, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej istnieje i 5 – istnieje. Dla zebranych danych obliczono miary tendencji centralnych. takie jak mediana i modalna. Wyniki zaprezentowano w tabeli 19.

Tabela 19. Przekonanie o istnieniu życia po śmierci (mediana i moda)

Grupy wiekowe	N	Mediana	Moda	Liczebność mody
Cała grupa	351	4	5	138
60-latkowie	109	4	3	45
70-latkowie	178	4	5	75
80-latkowie	64	4	5	30

Dane wskazują na to, że osoby starsze raczej wierzą w istnienie życia po śmierci. Najczęściej udzielaną odpowiedzą w grupie badanych była odpowiedź: istnieje. W celu sprawdzenia, czy zachodzą istotne statystycznie różnice między wyróżnionymi grupami wiekowymi, jeśli chodzi o stopień przekonania istnienia życia po śmierci, przeprowadzono test Kruskala-Wallisa. Okazało się, że H (dla N = 351) wyniosło 3,54 i okazało się nieistotne (p = 0,17). Nie ma więc znaczących różnic przekonań dotyczących formy życia po śmierci pomiędzy 60-, 70- i 80-latkami.

Założyłyśmy, że jeżeli ktoś wierzy w istnienie jakiejś formy życia po śmierci, to może również posiadać plany z tym związane. Dlatego zapytałyśmy badanych, jakie wyznaczają sobie cele transcendentalne. Cele te pogrupowałyśmy w cztery kategorie: pierwsze – związane z wiarą i religią, czyli ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę czy spowiedź, drugie – związane z realizacją wartości ogólnych, takich jak szczęście, ulga, spokój, trzecie – związane z tym, co się wydarzy po śmierci w obszarze interpersonalnym, czyli spotkanie z bliskimi, oraz czwarte – przygotowanie do śmierci w sensie zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria była podobna do kategorii wyróżnionej dla zamierzeń do realizacji przed śmiercią, co może wskazywać, że nie wszystkim badanym łatwo było oddzielić to, co przed, i to, co ma nastąpić po śmierci.

Tabela 20. Kategorie celów stawianych na życie po śmierci (liczebność i procent)

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Związane z religią	58	***32***	14	***30***	31	***31***	13	***35***
Realizacja wartości ogólnych	48	***26***	12	***26***	26	***26***	10	***27***
Spotkania z bliskimi	73	***40***	19	***40***	40	***41***	14	***38***
Przygotowanie do śmierci	4	***2***	2	***4***	2	***2***	0	***0***
Brak wskazań	168	***48***	62	***57***	79	***44***	27	***42***
Wskazany przynajmniej jeden cel	183	***52***	47	***43***	99	***56***	37	***58***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych kategorii celów po śmierci						**Chi kwadrat 0,82**		**p 0,99**

Cele po śmierci stawia sobie niewiele powyżej połowy osób. Przy czym nie ma różnic między grupami, jeśli chodzi o częstość wybierania poszczególnych kategorii celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z osobami bliskimi, następne w kolejności są cele związane z religią i realizacją wartości ogólnych. Najrzadziej natomiast badani wyznaczają sobie cele dotyczące zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria jest dodatkowo najbardziej związana z działaniami, które trzeba zrealizować jeszcze przed śmiercią.

Ostatnim obszarem zainteresowań były nastawienia do przyszłości. Próbowałyśmy określić, jakie są uogólnione nastawienia do przyszłości i czy w związku z wiekiem istnieją różnice między nimi.

Tabela 21. Nastawienie do przyszłości badanych (liczebność i procent)

Nastawienie do przyszłości	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie	
	L	**%**	**L**	**%**	**L**	**%**	**L**	**%**
Realistyczne	93	***29***	36	***35***	44	***28***	13	***21***
Potencjalne	91	***28***	34	***33***	46	***29***	11	***18***
Idealistyczne	49	***15***	19	***18***	22	***14***	8	***13***
Transcendentalne	92	***28***	15	***14***	48	***29***	29	***48***
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych nastawień do przyszłości						**Chi kwadrat 21,79**		**p 0,001**

Rezultaty pokazały, że badani najczęściej deklarowali realistyczne, potencjalne i transcendentalne nastawienia do przyszłości. Najrzadziej natomiast nastawienia idealistyczne. Obserwując częstotliwości nastawień w poszczególnych grupach wiekowych, zauważyć można, że wraz z wiekiem więcej badanych deklaruje nastawienia transcendentalne, a mniej realistyczne, potencjalne czy idealistyczne. W celu sprawdzenia istotności statystycznej przeprowadzono dodatkowe analizy.

Jak wynika z wartości wskaźnika Chi kwadrat, ogólna częstość wskazań poszczególnych nastawień do przyszłości w zależności od wieku jest różna. Aby sprecyzować te odmienności, przeprowadzono porównania wielokrotne wyróżnionych wskaźników. Pokazały one, że nie ma istotnych różnic, jeśli chodzi o nastawienia potencjalne i idealistyczne, a są takie w zakresie nastawień realistycznych i transcendentalnych (tabele 22 i 23).

Tabela 22. Porównania wielokrotne realistycznych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych

Wartość ‚z' dla porównań wielokrotnych: **nastawienie realistyczne** Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: H (2, N = 347) = 9,503; p = 0,0086			
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		**z**	**p**
65–69 (4; 20814,5)	70–79 (4; 30386,5)	1,637	0,304
65–69 (4; 20814,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	**2,959**	**0,009**
70–79 (4; 30386,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	1,832	0,200

Tabela 23. Porównania wielokrotne transcendentalnych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych

Wartość ‚z' dla porównań wielokrotnych: **nastawienie transcendentalne** Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: H (2, N = 347) = 26,137; p = 0,0000			
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		**z**	**p**
65–69 (2; 14971,0)	70–79 (3; 31846,0)	**3,451**	**0,001**
65–69 (2; 14971,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	**4,818**	**0,001**
70–79 (3; 31846,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	2,329	0,059

Jeśli chodzi o nastawienia realistyczne, badania pokazały, że istotne różnice dotyczyły 60- i 80-latków. Co oznacza, że im starsi są badani, tym mniej deklarują realistycznych nastawień do przyszłości.

W przypadku nastawień transcendentalnych istotne różnice pojawiają się już między 60- i 70-latkami. Starszy wiek wydaje się sprzyjać częstości wybierania nastawień transcendentalnych. Im dalej na swej drodze życiowej ludzie się znajdują, tym chętniej deklarują otwarcie się na to, co może ich czekać po śmierci. Im bardziej przybliżają się do kresu życia, tym bardziej rozważają śmierć i to, co nastąpi po niej, przygotowując się w ten sposób do przejścia „granicy egzystencji".

Dyskusja

Przedmiotem naszych badań uczyniłyśmy przyszłościową perspektywę czasową w okresie starości, w przekonaniu, że ten wymiar czasu jest równie istotny dla rozwoju osób starszych, jak i młodych. Nie jest to równoznaczne ze stwierdzeniem, że przyszłość jest ważniejsza od przeszłości czy teraźniejszości. Uważamy jednak, że jest to niedoceniany wymiar czasu, zarówno przez same osoby starsze, jak i społeczeństwo.

W założeniach teoretycznych badań zwracałyśmy uwagę na rozbieżność stanowisk w kwestii dominującej perspektywy czasowej w starości. Jedni uważają, że przyszłościowa perspektywa czasowa wzrasta w okresie starości (Eson, Greenfield 1962), inni, że maleje (Kornfeld, Marshall 1987). Niektórzy sądzą, że osoby starsze koncentrują się na przeszłości (Giambra 1977, Brandtstädter, Wentura, Schmitz 1997). Nowsze badania zwracają uwagę na mniejszą koncentrację ludzi starszych na przeszłości i przyszłości, a większą na teraźniejszości (Nosal, Balcar 2004).

Celem naszych badań nie było ustalenie, która perspektywa czasowa (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość) jest najbardziej preferowana przez osoby starsze. Skoncentrowałyśmy się na rozpoznaniu perspektywy przyszłości osób w trzech dekadach starości. Zastosowane przez nas narzędzie badawcze pozwoliło rozpoznać wybrane aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej (ppc), takie jak poziom skupienia na sprawach bieżących, długość ppc oraz plan realizacji celów długich i ich zróżnicowanie związane z wiekiem człowieka w okresie późnej dorosłości. Rezultaty analizy ilościowej i jakościowej są następujące:

- Średni poziom skupienia na sprawach bieżących (46,56) dla wszystkich badanych; brak różnic w grupach wieku w zakresie koncentracji na teraźniejszości.
- 60- i 70-latkowie mają więcej planów realizacji celów długich niż 80-latkowie; 60-latkowie mają dłuższą perspektywę czasową niż 80-latkowie.
- Cele bliskie najczęściej dotyczą: rodziny, zdrowia, spraw socjalnych, następnie dążeń materialnych i rekreacji, na końcu zainteresowań, cele zorientowane na religię i wartości takich jak szczęście, dobro.
- Cele dalekie najczęściej związane są ze zdrowiem, rodziną i innymi wartościami oraz dążeniami materialnymi. Rzadziej są zorientowane na rekreację, cele socjalno-bytowe, religijne i różne zainteresowania.
- Przekonania dotyczące realizacji celów bliskich i dalekich oraz ustosunkowanie emocjonalne związane z tymi celami ma pozytywny charakter, co oznacza, że ludzie starzy, jeżeli już wyznaczyli sobie cele, są przekonani, że uda im się je zrealizować;
- Najczęściej wskazywany cel życia dotyczy: rodziny, innych wartości (szczęście, dobro) i zdrowia; jedna czwarta starszych osób nie ma celu życia.
- Marzenia najczęściej dotyczą zdrowia, wartości związanych ze szczęściem, dobrem, spokojem, rodziny, kwestii materialnych i rekreacji. Jedna piąta osób nie ma marzeń.
- Obawy związane z przyszłością częściej wykazują 60-latkowie niż 80-latkowie; dotyczą one głównie rodziny i samego siebie.
- 80-latkowie częściej myślą o śmierci niż 60-latkowie.
- Emocje towarzyszące myśleniu o śmierci są zarówno pozytywne, jak i negatywne. Najczęściej są to: niepokój, lęk, akceptacja, żal, nadzieja, najrzadziej radość.
- Cele związane z przygotowaniem do własnej śmierci stawia sobie około połowy badanych. Najczęściej cele te są zorientowane na innych – bliskich lub dotyczą samego siebie – cele wewnętrzne zorientowane na rozwój. Pojawia się tendencja, jeśli chodzi o różnice między grupami: im starsi badani, tym więcej dążeń związanych z innymi.
- Cele transcendentalne dotyczące życia po śmierci ma około połowy badanych i nie ma różnic miedzy grupami wieku w zakresie kategorii

wybieranych celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z bliskimi osobami, następnie cele związane z religią (ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę, spowiedź) i realizacja wartości ogólnych (szczęście, ulga, spokój).

– Badani najczęściej deklarowali realistyczne nastawienia do przyszłości, potencjalne i transcendentalne, a najrzadziej idealistyczne; 60-latkowie mają więcej nastawień realistycznych niż 80-latkowie, a 70- i 80-latkowie więcej transcendentalnych niż 60-latkowie.

Przechodząc do dyskusji nad uzyskanymi wynikami badań, chcemy zwrócić uwagę na to, jak trudno jednoznacznie rozstrzygnąć, kiedy kończy się teraźniejszość, a zaczyna przyszłość. Koncentrację na teraźniejszości osób starszych łączyć można zarówno z możliwościami, jak i zagrożeniami. Docenianie wartości chwili obecnej, jej pełne przeżywanie nie neguje przeszłości ani przyszłości. Pozwala uwolnić się od obciążającej przeszłości, łagodzi lęk przed przyszłością (Sobol, Oleś 2002). Ludzie starzy zaczynają żyć „z dnia na dzień", co nie jest wskaźnikiem regresu, ale przejawem „transcendencji historii", życia w „nieustannym momencie" (McAdams, za Miluska 1996, s. 171).

Z jednej strony – koncentracja na teraźniejszości „tu i teraz" w większym stopniu niż orientacja ku przeszłości lub przyszłości wiąże się z satysfakcją z życia. Satysfakcjonujące przeżywanie teraźniejszości łączy się z pozytywnym postrzeganiem przyszłości, skuteczniejszym osiąganiem celów (Sobol, Oleś 2002, Sobol-Kwapińska 2009, Zaleski 2002). Z drugiej strony – zagrożenia związane z koncentracją na teraźniejszości niektórzy badacze łączą z hedonistycznym czy fatalistycznym podejściem do teraźniejszości (Boyd, Zimbardo 2009). Jak wynika z badań prowadzonych przez B. Bugajską (2005), osoby starsze nastawione na stabilizację nie zamierzały już niczego w swoim życiu zmieniać, ponieważ uważały, „że jest dobrze", i miały nadzieję, że nie będzie gorzej, lub sądziły, że i tak nic w ich życiu nie da się zmienić. Osoby reprezentujące to ostatnie przekonanie osiągnęły w porównaniu do pozostałych najniższy poziom integralności. Koncentracja na teraźniejszości przy braku satysfakcji może przyjąć formę obronną, blokując rozwój przyszłościowej perspektywy czasowej (Zaleski 2002). Wyniki innych badań potwierdzają pozytywną korelację pomiędzy niepokojem przed śmiercią i skupieniem na teraźniejszości (Rappaport, Foossler, Bross 1993). Tak więc koncentracja osób

starszych na teraźniejszości może wiązać się z różnymi postawami, przez co może sprzyjać rozwojowi człowieka w ostatniej fazie życia, bądź go blokować. Zwrócenie uwagi na konsekwencje odmiennego przeżywania teraźniejszości przez osoby starsze wymaga dalszych badań, jak również wydaje się istotne z punktu widzenia doskonalenia praktyki, a w szczególności pracy z osobami starszymi w sektorze zdrowia i pomocy społecznej.

Z zaprezentowanych wyników badań własnych wynika, że dobre funkcjonowanie w teraźniejszości może korzystnie przekładać się na planowanie własnej przyszłości. Wykazane dość wysokie skupienie się badanych na teraźniejszości nie przesądza o rozpiętości przyszłościowej perspektywy czasowej, ani o planowaniu realizacji celów długich. 60-latkowie mają dłuższą perspektywę czasową niż 80-latkowie. Można zatem powiedzieć, że wraz z postępującym wiekiem długość ppc ulega skróceniu.

Związek długości ppc z wiekiem jest przedmiotem wielu dyskusji. Długość przyszłościowej perspektywy czasowej w badaniach J.F. Diaza-Moralesa (2006) przybrała kształt odwróconej litery U. Oznacza to, że wraz z postępującym wiekiem długość ppc ulega skróceniu. Zmniejsza się znaczenie celów długoterminowych ukierunkowanych na poprawę jakości życia w odległej przyszłości (Kennedy, Fung, Carstensen 2001). L. Bouffard, E. Bastin i S. Lapierre (1994) uważają, że przyszłościowa perspektywa czasowa jest w mniejszym lub większym stopniu powiązana krzywoliniowo z wiekiem jednostki (odwrócona litera U). Pozostaje ona stosunkowo stała u osób starszych. Badacze ci zwracają uwagę na czynniki inne niż wiek, które mogą wchodzić z wiekiem w interakcje, takie jak na przykład stres czy frustracja związana z sytuacją życiową, tym samym wnioskując o tym, że ppc nie ulega skróceniu z powodu samego wieku. Zdaniem D. Weissa i F.R. Langa (2009) istotny w analizowanej zależności jest nie tyle wiek, ile identyfikacja z wiekiem. Osoby, które mocno identyfikują się ze swoim wiekiem, w porównaniu do osób, dla których wiek nie ma znaczenia, mają krótszą ppc, mniej otwartą na różnorodność celów.

Wyniki badań, które przeprowadzili J. Brandtstädter, D. Wentura, U. Schmitz (1997), wskazują na to, że wraz z wiekiem przyszła perspektywa czasowa staje się mniej konkretna, mniej otwarta oraz w odczuciu badanych mniej podlegająca kontroli. Badacze sugerują, że niektóre zmiany zachodzące

w perspektywie przyszłościowej u ludzi starych mogą być związane nie tyle z wiekiem kalendarzowym, ile z przewidywaną średnią długością życia.

Badania z zakresu psychologii rozwojowej pokazują, że ludzie w wieku 50 lat zaczynają uświadamiać sobie ograniczoność czasu życia oraz to, że ograniczona jest liczba celów i wartości możliwych do realizowania w przyszłości (Diaz-Morales 2006a).

Według naszych badań 60- i 70-latkowie mają więcej planów realizacji celów długich niż 80-latkowie, co pozostaje zgodne z wynikami innych badań. Mniejsza liczba celów u osób najstarszych może być związana z procesem samoregulacji. Redukcja celów pozwala osobom starszym utrzymać stosunkowo wysoki poziom dobrobytu pomimo niekorzystnych zmian w kilku dziedzinach życia (George 2010).

W tym punkcie dyskusji warto odwołać się do modelu kontroli pierwotnej i wtórnej Heckhausena, jak również teorii selektywnej optymalizacji z kompensacją P. Baltesa.

Optymalizacja w zakresie aktywności celowej wyraża się, zdaniem Heckhausena, w wyborze odpowiednich celów, podtrzymywaniu równowagi pomiędzy sferami życia, utrzymywaniu różnorodności (za Oleś 2011). Optymalizacja zachodzi dzięki dwóm mechanizmom samokontroli: kontroli pierwotnej i wtórnej. Kontrola pierwotna wzrasta w dzieciństwie i słabnie pod koniec życia, odpowiada za procesy związane z wyborem i realizacją celów adekwatnych, możliwych do spełnienia; pełni funkcję proaktywną. Kontrola wtórna przejawia się w rezygnacji z celu i dążenia, kompensowaniu kosztów straty, podtrzymywaniu równowagi emocjonalnej i napięcia motywacyjnego. Pełni funkcje kompensacyjne, podtrzymujące, ochronne, pozwala na wybór optymalnej strategii działania.

Z biegiem życia narasta poczucie ograniczonego czasu i świadomość braku możliwości całkowitej odmiany życia, człowiek doświadcza zmniejszających się możliwości, potencjalnych bądź realnych strat, co prowadzi do wzrostu znaczenia kontroli wtórnej i zmniejszenia się kontroli pierwotnej. Wraz z przechodzeniem człowieka do późnej dorosłości wzrasta plastyczność celów, co jest wyrazem adaptacji do zmieniających się warunków. Skoro starzejący się człowiek nie jest już w stanie sprostać własnym pragnieniom, to próbuje je zmodyfikować. Dostosowuje własną aktywność do celów i aspiracji, jak

również wymogów środowiska i ograniczeń organizmu, co otwiera możliwość lepszej adaptacji do warunków życia. Plastyczność celów jako element kontroli wtórnej pozwala skutecznie łagodzić negatywne skutki strat starzenia się.

Przyszłościowa perspektywa czasowa maleje wraz ze wzrostem ograniczeń i zapotrzebowania na pomoc (Rakowski, Clark 1985). Wyniki badań, wskazujące na to, że osoby 80-letnie posiadają mniej planów realizacji celów długich niż osoby 60- i 70-letnie, można próbować wyjaśnić w kontekście charakterystyki czwartego wieku (por. Baltes, Smith 2003). Efektywność kompensacji strat związanych z wiekiem znacznie obniża się w czwartym wieku, kiedy to wzrasta znaczenie czynników biologicznych. Inaczej mówiąc, u osób po 80. roku życia prawdopodobieństwo ograniczeń natury biologicznej, w tym negatywnych skutków chorób, jest dużo większe niż u osób 60- czy 70-letnich. W związku z tym często nie są oni w stanie planować swojej przyszłości tak, jak to robili 10 czy 20 lat wcześniej. Stawiają sobie mniej celów długoterminowych, ale jeżeli kierują się strategią selektywnej optymalizacji z kompensacją (SOK), mogą prowadzić ograniczone, mimo to jednak efektywne życie. Zachowania SOK u ludzi starych przyczyniają się do ich wyższego poziomu dobrostanu i dobrego starzenia się (Freund, Baltes 1999).

Równocześnie jednak można przypuszczać, że czwarty wiek, rozpoczynający się umownie po 80. roku życia, będzie stawał się coraz bardziej zróżnicowany. Nie tylko dlatego, że wydłuża się długość życia i zwiększa populacja stulatków, ale dlatego, że pokolenie, które w tej chwili znajduje się w trzecim wieku, jest lepiej wykształcone, bardziej świadome swoich potrzeb, traktujące emeryturę jako nowy, rozwojowy etap życia. Nie należy go postrzegać wyłącznie w kategoriach strat. Poprzez stosowanie odpowiednich strategii zarządzania własnym rozwojem można utrzymać zadowalający poziom życia.

Według L. Bouffard, E. Bastin i S. Lapierre (1994) ludzie starzy wydają się podtrzymywać zwyczaj wyznaczania sobie bardziej lub mniej długoterminowych celów nawet w końcowym okresie życia, pod warunkiem, że wcześniej już taki nawyk mieli. Jest to zgodne również z teorią kontynuacji (Atchley 2000). Tak też dopiero przyszłe badania muszą rozstrzygnąć, jaki jest udział wieku w zmniejszającej się długości ppc oraz ilości celów długoterminowych, a jaki innych czynników, na przykład identyfikacji z wiekiem, percepcji czasu,

przewidywanej długości życia, ale i przygotowania do starości i stosowania optymalnych strategii zarządzania własnym rozwojem.

Starość, jak podkreślałyśmy kilkakrotnie, to bardzo zróżnicowany okres w życiu człowieka. Ludzie starzy znajdują się w różnych sytuacjach życiowych. Codzienne życie stawia przed nimi zadania inne od tych, z którymi musieli się zmierzyć w przeszłości. Inne bowiem są potrzeby, zadania i możliwości tej fazy życia. Adaptacja do nowych warunków życia pozostaje w ścisłym związku ze stawianymi sobie celami, zarówno tymi bliskimi, jak i dalszymi. Cele regulują zachowanie dorosłego człowieka niezależnie od jego wieku, motywują do działania, umożliwiają zaspokajanie potrzeb i realizowanie wartości. W biegu życia treść celów ulega zmianie. W starości większego znaczenia nabierają cele związane ze zdrowiem, kwestiami społecznymi, bliskimi relacjami z innymi ludźmi i religią (Takkinen, Ruoppila 2001). Cele osób starszych znajdujących się w początkowej fazie starości, według badań prowadzonych przez Nurmiego (1992), były związane z własnym zdrowiem, emeryturą, działalnością rekreacyjną i światem. W naszych badaniach cele bliskie, podobnie jak cele średnioterminowe osób starszych dotyczyły najczęściej: rodziny, zdrowia, spraw socjalno-bytowych związanych z życiem codziennym, a rzadziej sfery materialnej i rekreacji, w dalszej kolejności pojawiły się cele dotyczące zainteresowań, religii i innych wartości (np. szczęście, dobro). Cele dalekie najczęściej związane były ze zdrowiem, rodziną i innymi wartościami oraz dążeniami materialnymi, rzadziej natomiast były zorientowane na rekreację, sprawy socjalno-bytowe, religijne, zainteresowania.

Zawartość celów stawianych sobie przez ludzi starych łączona jest ze sposobem postrzegania czasu. Osoby, które postrzegają przyszłość jako ograniczoną, za priorytetowe uważają cele emocjonalnie znaczące. Tego rodzaju cele motywują osoby starsze do regulowania swoich emocji i wiążą się z pozytywnym doświadczeniem emocjonalnym. Osoby, które postrzegają przyszłość jako otwartą, stawiają sobie cele instrumentalne bądź związane z wiedzą (Kennedy, Fung, Carstensen 2001, Lang, Carstensen 2002). Zdaniem J.F Diaza-Moralesa (2006) to, w jaki sposób ludzi postrzegają czas – czy jako ograniczony, czy otwarty – wpływa na rodzaj doświadczanych indywidualnych wartości. Jeżeli jednostka zaczyna postrzegać czas jako ograniczony, zaczyna podejmować wartościowe działania, które są emocjonalnie istotne, zwracając

się ku kontaktom społecznym, które są znaczące i zapewniają natychmiastową satysfakcję.

W świetle przywoływanych wyników badań możemy zakładać, że wraz z wiekiem poczucie ograniczoności czasu nasila się, chociaż indywidualne różnice w tym zakresie wymagają dalszych badań. W związku z czym u osób starszych wzrasta znaczenie celów emocjonalnie znaczących. W naszych badaniach cele zorientowane na rodzinę i zdrowie są na tyle ważne dla osób starszych, że dominują zarówno wśród celów bliskich, jak i dalekich. Zdrowie i rodzina to najważniejsze wartości w życiu osób starszych, co potwierdzają liczne badania (Halicka, Pędich 2000, Czekanowski 2002, Sidorczuk 2008) Według *Diagnozy społecznej 2005* dla osób starszych najważniejsze jest zdrowie (80%), dzieci (53%), udane małżeństwo (49,9%), (Szatur-Jaworska 2006).

W społeczeństwie polskim rodzina odgrywa ważną rolę w życiu najstarszego pokolenia, dlatego można założyć, że cele związane z rodziną, własnym współmałżonkiem, dziećmi i wnukami są emocjonalnie znaczące. Jest to istotne z punktu widzenia pomyślnego przeżywania starości. Dobre relacje i więź uczuciową w rodzinie J. Halicki zalicza do ważnych kategorii pomyślnego starzenia się (2008). Cele związane z edukacją, relacjami intymnymi, czasem wolnym, rodziną i dziećmi wiążą się z wyższym poziomem dobrostanu, a cele zorientowane na własną osobę i cele egzystencjalne łączą się z niższym poczuciem szczęścia i tendencjami depresyjnymi (Nurmi 2005).

Analiza zawartości celów z uwagi na wiek badanych wykazała, że 80-latkowie w porównaniu do 60-latków formułują więcej celów związanych z rodziną, a mniej ze sferą socjalno-bytową i materialną. Z wiekiem zwiększa się też liczba celów związanych ze zdrowiem, innymi wartościami i z rekreacją. Zaobserwowana tendencja do przedkładania z wiekiem celów związanych z materialną stroną życia nad cele związane z wartościami egzystencjalnie znaczącymi może wynikać z kilku powodów. Po pierwsze, u osób najstarszych wzrasta zapotrzebowanie na opiekę. Osoby po 80. roku życia, w porównaniu na przykład do osób 60-letnich, mogą mieć większe problemy z samodzielnym funkcjonowaniem. W chwili kiedy opiekę przejmuje rodzina, co często łączy się ze wspólnym zamieszkaniem, osoba starsza w części uwalnia się od troski o problemy socjalno-bytowe, materialne, co tym samym może łączyć się z mniejszą ilością celów w tej sferze (Bugajska 2005). Po drugie, osoby w późnej

starości coraz bardziej uświadamiają sobie zbliżający się koniec własnej egzystencji, przez co koncentrują się na tym, co dla nich emocjonalnie najważniejsze (rodzina, zdrowie), ale i odnoszą się do świata wartości egzystencjalnie znaczących, co pozostaje w związku z rozwiązaniem kryzysu tej fazy życia (integralność–rozpacz), jak również osiąganiem mądrości transcendentnej, której jednym z istotnych przejawów jest dystansowanie się od świata materialnego przy równoczesnym angażowaniu się w świat wartości duchowych.

Jeśli założymy, że duchowość człowieka łączy się w pewnym zakresie z jego religijnością (Ellor, McFadden 2011), zastanawiające jest, dlaczego tak mało osób wskazało religię jako przedmiot swoich celów. Starsi ludzie wykazują najwyższy poziom religijności w porównaniu z innymi grupami wieku. Tradycja religijna umacnia to nastawienie; religia przyczynia się do dobrostanu ludzi starych, chociaż są i sugestie, że religia może czasami niekorzystnie wpływać na dobrostan ludzi starych (McFadden 1995). Specyfika polskiej religijności wyraża się w wysokim poziomie praktyk religijnych (Woźniak, Tobiasz-Adamczyk 2008). Możliwe, że religia staje się elementem życia codziennego części osób starszych, przez co nie znajduje odzwierciedlenia w celach. Z drugiej strony, interesujące byłoby rozpoznanie, jakiego rodzaju religijność reprezentują osoby starsze, dogmatyczną czy poszukującą. Naszym zdaniem religijność poszukująca, charakteryzująca się intensywnym życiem wewnętrznym w zakresie refleksji religijnej, dystansem do narzucanych wzorców religijności (Oleś 2011), bardziej niż religijność dogmatyczna związana jest z perspektywą przyszłościową.

Bardzo interesujący jest wynik wskazujący, że nie wszyscy formułują cele na przyszłość. Według badań S. Cheng, H. Fung, A. Chan (2009) osoby starsze, które nie doceniały swojego przyszłego „ja", czyli przewidywały większe ograniczenia we własnym fizycznym i społecznym funkcjonowaniu, miały wyższe samopoczucie 12 mc później w porównaniu do osób, które przeceniały swoje przyszłe „ja", czyli zakładały, że uda im się zrealizować więcej alternatywnych rozwiązań. Wynika z tego, że z punktu widzenia samopoczucia osoby starszej korzystniej jest planować mniej, licząc się z własnymi ograniczeniami, niż zaplanować za dużo. Tego rodzaju strategia nie powinna prowadzić jednak do całkowitej rezygnacji z celów. Mogłoby się wówczas okazać, że mamy do czynienia nie ze strategią, ale z depresją. J. Brandtstädter, D. Wentura, U. Schmitz (1997),

w oparciu o uzyskane wyniki badań, sugerują, że związane z wiekiem zmiany w perspektywie przyszłościowej muszą być odróżniane od syndromu depresji.

Nie sposób wykluczyć również tego, że człowiek może świadomie odstąpić od planowania przyszłości, intensywnie przeżywając teraźniejszość, dokonując w jej obrębie zmian kształtujących pozytywnie przyszłość, bez deklarowania, że jest nią zainteresowany (Bugajska 2005). Osoby starsze mogą nie stawiać sobie celów wówczas, gdy nie widzą możliwości ich realizacji, gdy odczuwają silne obawy przed przyszłością. Jednym z powodów może być doświadczanie trudnej sytuacji życiowej, nieposiadanie zasobów gwarantujących zaspokojenie podstawowych potrzeb. W warunkach niestabilnych, trudnych człowiek koncentruje się na teraźniejszości i w czynnikach zewnętrznych upatruje możliwości poprawy warunków własnego życia (Worach-Kardas 1990).

Ludzie planując określone działania, przeważnie oczekują, że założone cele uda się zrealizować, nie nastawiają się na porażkę. Człowiek stawia sobie cele, które są ważne, wartościowe i możliwe do realizacji. Brak wiary w urzeczywistnienie celu zawiesza jego realizację do czasu, aż realizacja będzie możliwa (Mądrzycki 2002). Emocje odgrywają istotną rolę w intencjonalnej aktywności jednostki. Podstawową ich funkcją jest takie zarządzanie celami, aby stymulować działanie podczas przeżywania pozytywnych emocji, i zmiana gotowości do działania, modyfikacja celu przy emocjach negatywnych (tamże). W naszych badaniach przekonania dotyczące realizacji celów bliskich i dalekich oraz emocje związane z tymi celami mają pozytywny charakter.

Ludzie różnią się jednak w zakresie oceny subiektywnego prawdopodobieństwa realizacji celów. Łączy się to z samooceną, samoakceptacją jednostki, poczuciem kontroli, poziomem optymizmu–pesymizmu, poczuciem własnej skuteczności (Mądrzycki 2002).

Nie mamy zatem pewności, czy u ludzi starych nie dochodzi do zablokowania niektórych celów. Dodatkowo, kulturowo uwarunkowane, dość niskie oczekiwania wobec osób starszych mogą blokować zwłaszcza te cele, które odbiegają od ogólnie przyjętej roli człowieka starego. Łączy się to z brakiem przestrzeni uznania dla własnych działań. Brak akceptacji innych, zwłaszcza osób znaczących, dla celów stawianych sobie przez ludzi starszych może prowadzić do negatywnych emocji, a tym samym do zablokowania celu. Również ujmowanie starości w kategoriach teorii wyłączania, której główne założenie

sprowadza się do przekonania, że proces wyłączania się ludzi starych z życia społecznego jest naturalny i powszechny, może ograniczać rozwój człowieka po przejściu na emeryturę.

Zmiana społecznych nastawień do starości, przeciwdziałanie dyskryminacji, zwiększanie puli wzorów życia w starości – wszystko to przyczyniać się może do zwiększenia możliwości działania osób starszych.

Kolejna istotna kwestia wymagająca analizy związana jest z celem życiowym osób starszych. Jak ustaliłyśmy, najczęściej cele życia badanych dotyczą: rodziny, innych wartości, takich jak szczęście, dobro, oraz zdrowia. Okres starości nie przesądza o braku możliwości podjęcia realizacji działań nadających sens życiu (Obuchowski 1985). Człowiek, zdaniem Bühler (1999), mimo fizycznego regresu jest zdolny do „większych rzeczy", nie tylko do istnienia i przemijania. Ludzie w różny sposób dochodzą do odkrycia własnego przeznaczenia, jedni „czują się powołani", inni przez całe życie szukają swojego powołania, inni ustalają je aktywnie. Jednym udaje się to wcześniej, innym później.

Jeżeli uznamy, że posiadanie celu życia jest jednym z wymiarów dobrostanu psychicznego (Ryff, Singer 2004), to może niepokoić, że co czwarta badana osoba nie ma celu życia. W świetle badań P.K. Quinn i M. Reznikoff (1985) mniejsze poczucie celu w życiu łączy się z wysokim lękiem przed śmiercią u osób starszych. Może towarzyszyć temu odczuwanie presji czasu, poczucie, że czas „ucieka", poczucie bycia nieskutecznym w wykorzystaniu czasu. Cel życia może niwelować lęk przed śmiercią u osób starszych (Durlak 1973). Badania potwierdzają pozytywną korelację pomiędzy posiadaniem celu życiowego a długością ppc (Rappaport, Foossler, Bross 1993). Cel życiowy i dążenie do jego realizacji może mobilizować osoby starsze do działania i stymulować do tworzenia większej liczby celów instrumentalnych prowadzących w dalszej perspektywie do urzeczywistnienia celu życiowego, spełnienia, sensu (por. Bühler 1999). Nie sposób wykluczyć jednak i tego, że może stanowić źródło osobistej frustracji wówczas, gdy człowiek uświadamia sobie brak możliwości realizacji obranego celu życia z uwagi na zmieniające się warunki życia i zmieniającą się kondycję psychofizyczną. W tym wypadku odstąpienie od życiowego celu w określonym momencie swojej biografii może pełnić funkcję adaptacyjną. Osoby starsze mogły nie wskazać celu życiowego również

dlatego, że posiadają przekonanie o jego spełnieniu. Możliwe również jest to, że ich życiu nie przyświecał żaden życiowy cel. Rozstrzygnięcie tego rodzaju wątpliwości wymaga dalszych badań. Można również przypuszczać, że kolejne pokolenia będą miały większy problem z określeniem celu swojego życia, może będziemy mieli do czynienia z alternatywnymi wariantami celów życiowych. Przyszłość w coraz większym stopniu różnić się będzie od teraźniejszości, nie ma pewności, że cel pożądany dzisiaj będzie równie istotny w przyszłości i że dokonania życiowe nie ulegną dewaluacji (Bauman 1993). Mówiąc inaczej, życie przestaje przypominać pielgrzymkę, cel ostatecznej wędrówki staje się coraz mniej pewny, pozostaje sama wędrówka bez ściśle określonego kierunku.

Marzenia jako świadoma wizja własnego dorosłego życia rozwijają się w okresie wczesnej dorosłości, następnie zostają włączone w dążenia człowieka, albo przechodzą w fazę utajoną. Jednym z warunków osiągnięcia satysfakcji w średnim wieku jest realizacja marzeń z młodości, włączenie ich w realizowaną wizję życia. Wiążą się z tym określone trudności, marzenie może okazać się zbyt ambitne i niemożliwe do realizacji w danym czasie (Oleś 2000). Twórcze opanowanie przyszłości wyraża się w poszukaniu możliwości realizacji marzeń, wprowadzanie ich w życie wówczas, gdy okoliczności życiowe, wiek na to pozwalają. Rola marzeń w życiu człowieka dorosłego jest często niedoceniania. Tymczasem, w świetle badań prowadzonych wśród mężczyzn w średnim wieku, obecność marzeń łączy się z mniejszym nasileniem depresji, niepokoju oraz wyższym poczuciem sensu życia (Drebing, Gooden 1991, za Oleś 2000). Analogiczne badania wśród kobiet zwracają uwagę na pozytywny związek między zdrowiem psychicznym a posiadaniem marzeń. Z występowaniem depresji łączy się nie tyle niespełnienie marzeń, ile brak wiary w możliwość ich spełnienia. U kobiet, które porzuciły marzenia, lęk był szczególnie nasilony (Drebing i in. 1995, za Oleś 2000).

W kontekście przywołanych negatywnych konsekwencji braku marzeń wynik wskazujący, że co piąta osoba w późnej dorosłości nie posiada marzeń, nie wydaje się korzystny. Jego interpretacja jest o tyle trudna, że niewiele jest badań nad marzeniami osób w okresie późnej dorosłości. Jeżeli marzenia osób starszych nie zostały spełnione we wcześniejszych okresach życia, to prawdopodobieństwo ich realizacji wydaje się maleć, zwłaszcza u osób najstarszych. Niespełnione marzenia mogą zatem wiązać się z negatywnymi emocjami

towarzyszącymi świadomości niezrealizowania upragnionego celu i pogarszać bilans życiowy, co może prowadzić do wyjątkowej formy smutku. Osoby starsze muszą znaleźć sposób, aby „uporać się" ze śmiercią swoich marzeń, co wymaga konkretnych strategii terapeutycznych (Oates 1997).

Brak marzeń w okresie starości nie musi jednak wiązać się z tak negatywnymi konsekwencjami jak w okresie średniej dorosłości, a wręcz przeciwnie – ich brak w przypadku niektórych osób może pełnić funkcję adaptacyjną. Sądzimy również, że w poszukiwaniu możliwości realizacji własnych marzeń osoby starsze mogą przenosić własne marzenia na swoje dzieci, wnuki, zapewniając im warunki ich realizacji, tym samym pośrednio uczestnicząc w ich przeżywaniu. Mieści się to w tzw. pokoleniowym aspekcie przyszłości (Nilsson, Sarvimäka, Ekman 2003).

Z biegiem życia następuje przeformułowywanie marzeń. I tak na przykład u kobiet w średnim wieku przedmiot marzeń ulega przesunięciu ze spraw związanych z rodziną na osobiste pragnienia. U mężczyzn we wczesnej dorosłości marzenia skupiają się na karierze i stylu życia, dopiero w średnim wieku znaczenia nabierają bliskie relacje międzyosobowe (Oleś 2000). Marzenia osób starszych uczestniczących w naszych badaniach najczęściej dotyczyły zdrowia, innych wartości, rodziny, kwestii materialnych i rekreacji. Przykładem marzenia o charakterze materialnym jest nagły przypływ gotówki, w zakresie rekreacji – podróż życia. Marzenia mogą przyjmować postać wyidealizowaną bądź przyziemną (Oleś 2000), dlatego niewykluczone, że osoby o nastawieniu transcendentalnym będą w swoich marzeniach przekraczać życie doczesne.

Przyszłość to nie tylko obszar stawianych sobie celów czy marzeń. To również obawy, które mogą motywować do działania, jak i prowadzić do rezygnacji z działania, wówczas gdy łączą się one ze zbyt dużym emocjonalnie negatywnym obciążeniem lub poczuciem braku kontroli. Obawy osób starszych, w świetle wyników naszych badań, dotyczą głównie rodziny i samego siebie, a w dalszej kolejności kraju, świata, przyjaciół. W badaniach prowadzonych przez E. Dubas (1997) dominowały obawy przed śmiercią i chorobami. Natomiast w badaniach E. Trafiałek (1998) przeważały obawy o losy kraju, destabilizację gospodarczą, obawy przed konfliktem zbrojnym na świecie. W badaniach B. Bugajskiej (2005) osoby starsze obawiały się problemów finansowych, choroby, kalectwa i niesprawności. Brak stabilności materialnej,

problemy zdrowotne i możliwość wystąpienia chorób to główne obszary obaw o przyszłość osób starszych w badaniach E. Bojanowskiej (2009). Treść obaw w przywołanych badaniach częściowo się różni, co może być konsekwencją zastosowania różnych metod i technik badawczych. W badaniach Nurmiego (1992) pojawiają się, obok obaw o zdrowie, obawy o pracę, co można łączyć z tym, że w badaniach uczestniczyły osoby w początkowym okresie starości (do 64. roku życia), które mogą jeszcze pracować, albo rozważają możliwość kontynuacji aktywności zawodowej. W Polsce ten obszar obaw nie ujawnia się tak widocznie w badaniach. Możliwe, że jest to związane z tym, że w porównaniu do innych krajów europejskich aktywność zawodowa osób starszych w polskim społeczeństwie jest niska (Halicka, Halicki 2002a). Sytuacja ta stopniowo będzie ulegać zmianie, to znaczy wzrastać będzie odsetek osób starszych zainteresowanych kontynuowaniem aktywności zawodowej.

Wyniki naszych badań wskazują, że obawy związane z przyszłością w większym stopniu wykazują 60-latkowie niż 80-latkowie. Potwierdzona w badaniach dłuższa perspektywa przyszłościowa u 60-latków i większa liczba planów długich może wiązać się z odczuwaniem silniejszych obaw. Osoby w trzecim wieku koncentrują się na innych, w porównaniu do osób w czwartym wieku, życiowych zadaniach. Życie na emeryturze stanowi dla nich nową sytuację, wymagającą przewartościowania dotychczasowego stylu życia, co może wiązać się z emocjonalnym napięciem, podobnym do tego, które ludzie odczuwają w sytuacji stresu. Obawy towarzyszące myśleniu o przyszłości mogą motywować do zmiany własnej sytuacji życiowej i lepszego przygotowania do późnej starości. Mogą również hamować rozwój, skłaniając do odstąpienia od niektórych celów z powodu zbyt dużych kosztów emocjonalnych.

Osoby w zaawansowanej starości mają mniejsze oczekiwania i potrzeby, przez co poziom zadowolenia z obecnego życia nie obniża się w porównaniu do młodszych starszych, pomimo pogarszających się z wiekiem obiektywnych warunków (Halicka, Pędich 2002). Możliwe, że zmniejszające się oczekiwania i potrzeby przekładają się również na niższy poziom obaw, zwłaszcza może to dotyczyć osób, które pozytywnie rozwiązały kryzys ostatniej fazy życia i posiadają duże zasoby wsparcia społecznego.

Z badań wynika, że 60-latkowie odczuwają silniejsze obawy w porównaniu do 80-latków, a 80-latkowie częściej myślą o śmierci niż 60-latkowie. Można

uznać to za rozwojowe. Skracająca się perspektywa przyszłości łączy się z intensywniejszym rozmyślaniem nad przemijaniem (Dickstein, Blatt, za Szaniawski 1998). Częstość myślenia o śmierci może zależeć również od stanu zaspokojenia potrzeb, a także rodzaju relacji międzyosobowych (Szaniawski 1998).

Świadomość zbliżającej się śmierci jest dla człowieka bardzo osobistym doświadczeniem, które może łączyć się z różnymi emocjami i prowadzić do różnych zachowań. Osoby starsze uczestniczące w naszych badaniach wskazywały na takie emocje związane z myślami o śmierci, jak niepokój i lęk, akceptacja i żal, nadzieja, najrzadziej radość.

Pojęcie śmierci w ujęciu psychologicznym charakteryzuje się relatywnością, złożonością, pośredniością i ambiwalentnością. Podkreśla się indywidualne różnice w podejściu jednostki do własnej śmierci (Widera-Wysoczańska 2000, Rudnicki 2006). Wyróżnia się różne typy postaw wobec śmierci: ambiwalentny, spokojny, religijny, unikowy, przerażony. Ta sama koncepcja śmierci może odmiennie wpływać na zachowanie jednostek: może działać hamująco lub pobudzająco (Szaniawski 1998).

Narastający lęk przed śmiercią prowadzi do potrzeby wzmacniania przekonań światopoglądowych u osób starszych, co tłumaczy teoria opanowania trwogi (Pyszczynski 2006). W starości wrasta religijność (Halicka, Halicki 2002b). Zwrot ku religijności i duchowości jest na tyle powszechny, że można go traktować jako rozwojowy. Jak zauważa H. Radlińska, „starość najmniej wrażliwa na zdobywanie dla siebie, pogłębia stosunek do spraw wiekuistych" (1961, s. 79). Religijni badani są bardziej przygotowani do śmierci niż niepraktykujący (Fishman 1992). Nie bez znaczenia są kulturowe różnice w rozumieniu śmierci. I tak na przykład w Indiach osoby starsze mieszkające z rodziną odczuwają silniejszy lęk przed śmiercią w porównaniu do podobnej grupy wiekowej w społeczeństwach zachodnich (Madnawat, Kachhawa 2007). L.S. Dickstein i S.J. Blatt zwracają uwagę na to, że osoby, które perspektywicznie planują własną przyszłość, mniej myślą o śmierci, ponieważ wydaje im się ona odległa (za Szaniawski 1998). Natomiast osoby, które żyją z dnia na dzień, dla których przyszłość stanowi pustą rzeczywistość, częściej myślą o śmierci, ponieważ nie wydaje się ona im nazbyt odległa.

Tak więc starość to okres w życiu człowieka, w którym rozmyślania o śmierci pojawiają się w sposób naturalny. Świadomość kończącego się życia

może budzić refleksje nad własnym życiem, kierować uwagę człowieka ku myślom o śmierci. W zależności od oceny własnego życia, jak również rozpoznania własnych możliwości na przyszłość, człowiek stary może odmiennie ustosunkowywać się do śmierci. Może traktować śmierć jako coś naturalnego lub wywołującego lęk i obawy, jak również unikać myśli o śmierci, lub myśleć o niej nieustannie, oczekując jej jak wybawienia. Może również rozważać decyzję o wcześniejszym zakończeniu własnego życia (Bugajska 2007). Fantazje na temat własnej śmierci mogą pełnić funkcje obronne; pozwalają radzić sobie z uczuciem bólu, cierpienia. Fantazje samobójcze natomiast zwiększają poczucie kontroli nad swoim życiem w sytuacji choroby i bólu (Grassi 1990).

Osoby starsze mogą inicjować rozmowy na temat śmierci. Istotne jest, aby opiekunowie osób starszych byli przygotowani do tego rodzaju rozmów, aby potrafili rozróżnić, kiedy człowiek w naturalny sposób próbuje zmierzyć się z własną śmiercią, rozwiązując tym samym kryzys starości, kiedy rozmyślanie o śmierci łączy się z zamiarem samobójczym, a kiedy wzmacnia poczucie kontroli nad własnym życiem.

Rozmowy na temat śmierci mogą również dotyczyć życia po śmierci. W starości nasilają się bowiem pytania o własną przyszłość po śmierci. Wszystkie religie zapewniają o życiu (istnieniu) także po śmierci, różnie przedstawiając wieczność. Łączy się to z wiarą w świat nadprzyrodzony, transcendentalny (Dyczewski 2006). Transcendentalna perspektywa czasowa, zdaniem Boyda i Zimbardo, obejmuje okres od wyobrażonej śmierci do nieskończoności. Cele transcendentalne mogą dotyczyć spotkania z ukochaną osobą, reinkarnacji, życia wiecznego (2006). Potwierdzają to również nasze badania. Cele transcendentalne, czyli cele odnoszące się do osobistej wizji życia po śmierci, wyznacza sobie prawie połowa badanych i nie ma różnic miedzy grupami w zakresie kategorii wybieranych celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z bliskimi osobami, są to również cele związane z religią (ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę, spowiedź) i realizacją wartości ogólnych (szczęście, ulga, spokój).

Narastająca u ludzi starszych świadomość ograniczoności czasu, który pozostał im do dyspozycji, może motywować do stawiania sobie celów, które chcieliby zrealizować przed śmiercią. Cele przed śmiercią stawia sobie około połowy badanych. Najczęściej są one zorientowane na innych – bliskich lub dotyczą samego siebie – cele wewnętrzne zorientowane na rozwój. Wraz

z wiekiem można zaobserwować tendencję do większej ilości dążeń ukierunkowanych na innych, szczególnie bliskie osoby, oraz celów związanych z dokończeniem spraw doczesnych. Zorientowanie na innych może wiązać się z pokoleniowym aspektem przyszłości. Człowiek w trosce o młodsze pokolenie chciałby jak najlepiej zabezpieczyć przyszłość swoich bliskich, oszczędzić im problemów, które mogłyby pojawić się w związku z jego śmiercią. Dlatego może koncentrować się na dokończeniu spraw doczesnych, uporządkowaniu ważnych spraw życiowych. Równocześnie człowiek świadomy kresu własnego życia może odczuwać potrzebę pozostawienia po sobie czegoś istotnego, zgodnie z formułą dopełniającą życie w tym okresie: „jestem tym, co przetrwa ze mnie" (Erikson 2004). Motywacja do stawiania sobie celów przed śmiercią może łączyć się też z przekonaniem o transcendentalnej przyszłości (Boyd, Zimbardo 2006).

W dyskusji niejednokrotnie zwracałyśmy uwagę na różnice w przyszłościowej perspektywie czasowej związane z wiekiem. I tak 60-latkowie w porównaniu do 80-latków mają dłuższą perspektywę przyszłościową, stawiają sobie więcej celów długich, mają więcej obaw związanych z przyszłością i rzadziej myślą o śmierci. Cele, które sobie człowiek wyznacza, przebieg ich realizacji, emocjonalne ustosunkowanie do nich, jak również marzenia i obawy kształtują określone nastawienie do przyszłości. Założyłyśmy, że nastawienia do przyszłości mają charakter realistyczny; wówczas gdy wybierane przez człowieka cele są osiągalne, adekwatnie rozmieszczone w czasie, dostosowane do indywidualnych możliwości realizacji oraz aktualnych warunków, charakteryzuje się on nastawieniem realistycznym. Osoby starsze, które nie rezygnują z obranych celów z uwagi na utrudnione warunki realizacyjne, tylko odraczają ich czas realizacji, równocześnie dążąc do zmiany niekorzystnych warunków, charakteryzuje nastawienie potencjalne. Nastawienie idealistyczne przejawiają osoby, które wyznaczają sobie cele pomimo braku możliwości ich realizacji, wynikającego z bezpowrotnej utraty warunków realizacji celów, które zmianę własnej przyszłości wiążą z przeznaczeniem, losem. Natomiast osoby, które formułują cele podporządkowane życiu wiecznemu, co wiąże się z przekonaniem o istnieniu po śmierci, przejawiają nastawienie transcendentalne.

Badani najczęściej oceniali swoje nastawienia do przyszłości jako nastawienia realistyczne, potencjalne i transcendentalne, a najrzadziej jako

idealistyczne. Realistyczne strategie działania, w odróżnieniu od strategii idealistycznych, mają większą moc motywowania jednostki do działania (Timoszyk-Tomczak 2003). Zaangażowanie w realizację celów nierealistycznych albo stosowanie nierealistycznych strategii może prowadzić do zaburzeń w procesie samoregulacji i w konsekwencji do depresji powstałej w wyniku trudności wycofania się z zaangażowania w cel (Mądrzycki 2002).

Profesjonalni opiekunowie osób starszych, jak również animatorzy życia społecznego podejmujący działania na rzecz seniorów powinni wskazywać na realistyczne strategie planowania własnej przyszłości, równocześnie wspomagając osoby o nastawieniu potencjalnym w przezwyciężaniu barier uniemożliwiających realizację wyznaczonych celów. Analiza wyników dotyczących nastawień do przyszłości wskazuje na kolejną różnicę związaną z wiekiem badanych. 60-latkowie deklarują więcej nastawień realistycznych niż 80-latkowie, a 70- i 80-latkowie więcej transcendentalnych niż 60-latkowie.

Realistyczne nastawienia u osób w trzecim wieku związane są z dłuższą perspektywą przyszłościową niż u osób w czwartym wieku, ale również, jak można przypuszczać, ze stosunkowo dobrym zdrowiem, potrzebą aktywności, postrzeganiem emerytury jako rozwojowego okresu życia. W miarę zaawansowania starości badani deklarują więcej nastawień transcendentalnych. Przyszłościowa perspektywa czasowa ulega stopniowemu skróceniu, nasilają się myśli o śmierci, które wybiegają poza granice życia ludzkiego. Możliwe, że osoby najstarsze myślami coraz częściej są po tamtej stronie życia, co w dużym stopniu zależy od wiary w istnienie życia po śmierci. Nie oznacza to jednak, że jest to charakterystyczne dla wszystkich osób w czwartym wieku.

Uzyskane wyniki badań ukazują, że przyszłość stanowi istotny wymiar czasu w starości. Rozpoznanie indywidualnych różnic tego okresu życia, znaczenia innych czynników niż wiek, wymaga dalszych badań.

4.2. Przyszłościowa perspektywa czasowa a sytuacja socjodemograficzna

Przed przystąpieniem do weryfikacji postawionego pytania „Jaki związek łączy przyszłościową perspektywę czasową z sytuacją socjodemograficzną ludzi

starych?" i hipotezy badawczej zaprezentujemy wyniki opisowe dotyczące oceny przez badanych własnej sytuacji życiowej pod kątem materialnym, interpersonalnym, zdrowotnym i sprawnościowym oraz rezultaty dotyczące oceny realizacji celów z przeszłości pod kątem różnych obszarów funkcjonowania. W dalszej części przedstawiamy analizy korelacyjne i porównawcze między przyszłościową perspektywą czasową a sytuacją socjodemograficzną.

Tabela 24. Ocena własnej sytuacji życiowej oraz kondycji psychofizycznej osób badanych (liczebność i procent)

Ocena	Sytuacja materialna		Kontakty z bliskimi		Stan zdrowia		Sprawność fizyczna		Sprawność poznawcza	
	L	%	L	%	L	%	L	%	L	%
Bardzo zła	7	***2***	1	***0***	14	***4***	14	***3***	6	***2***
Zła	24	***7***	4	***1***	46	***13***	40	***12***	19	***5***
Raczej zła	48	***14***	3	***1***	69	***20***	74	***21***	35	***10***
Ani dobra, ani zła	115	***32***	25	***7***	100	***28***	87	***25***	84	***24***
Raczej dobra	88	***25***	89	***25***	72	***21***	65	***19***	104	***30***
Dobra	58	***17***	155	***45***	40	***11***	52	***15***	82	***23***
Bardzo dobra	11	***3***	74	***21***	10	***3***	19	***5***	21	***6***

Spośród ocen zaprezentowanych w tabeli 24 stosunkowo najlepiej wypadają te, które odnoszą się do kontaktów z bliskimi. Ludzie starzy wysoko oceniają swoje relacje z najbliższymi, można więc przypuszczać, że są z nich zadowoleni. Dość dobrze badani oceniają również swoje zdolności poznawcze, a więc koncentrację, pamięć, myślenie, spostrzegawczość i zdolność uczenia się. Z przedstawionych danych wynika również, że sytuację materialną badani oceniają raczej jako średnią lub dobrą. Mniejsza grupa ocenia swoje finanse jako złe. Najbardziej równomiernie rozkładają się oceny badanych dotyczące zdrowia i kondycji fizycznej. Mniej więcej ta sama cześć osób deklaruje, że ich zdrowie i kondycja fizyczna są dobre bądź złe i mniej więcej podobna grupa umiejscawia swoje oceny pośrodku. Ma to swoje odniesienie w miarach tendencji centralnych przedstawionych w tabeli 25.

Tabela 25. Ocena własnej sytuacji życiowej i kondycji psychofizycznej (mediana i moda)

Obszary oceny	Cała grupa (N = 351)		60-latkowie (N = 109)		70-latkowie (N = 178)		80-latkowie (N = 64)	
	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)
Sytuacja materialna	4	4 (115)	4	4 (39)	4	Wielokr. (52)	4	4 (24)
Kontakty z bliskimi	6	6 (155)	6	6 (50)	6	6 (73)	6	6 (32)
Stan zdrowia	4	4 (100)	4	5 (31)	4	4 (55)	4	4 (18)
Sprawność fizyczna	4	4 (87)	4	4 (28)	4	4 (45)	4	3 (18)
Sprawność poznawcza	5	5 (104)	5	5 (38)	5	5 (52)	5	4 (18)

Statystyki opisowe pokazują, że oceny własnej sytuacji życiowej są podobne na całym etapie późnej dorosłości. To, co może się różnić, to ocena stanu zdrowia nieco wyższa u młodszych oraz nieco niższa ocena sprawności fizycznej i poznawczej u starszych.

Ludzie starzy na 7-stopniowej skali oceniali również realizację swoich dążeń i planów z przeszłości. W celu rozróżnienia wielości wykonywanych w życiu działań plany i dążenia podzielone zostały na różne obszary, takie jak: życie rodzinne, aktywność zawodowa, własny rozwój poprzez edukację, plany ekonomiczne, podróże, kontakty towarzyskie – przyjaźnie, urzeczywistnianie wartości (zdrowie, dobro, szczęście itp.), rozwój zainteresowań, rozwój osobowości (silna wola, ambicja, walka z nałogami itp.), wypoczynek. Była też możliwość dopisania jakiejś własnej kategorii.

Tabela 26. Ocena realizacji dotychczasowych dążeń i planów w różnych obszarach życia (liczebność i procent)

Obszary oceny		Zupełnie mi się nie udało	Nie udało mi się	Raczej mi się nie udało	Ani mi się udało, ani mi się nie udało	Raczej mi się udało	Udało mi się	W pełni mi się udało
Życie rodzinne	L	8	13	29	21	95	137	48
	%	2	4	8	6	27	39	14
Aktywność zawodowa	L	8	22	37	55	91	88	50
	%	2	6	11	16	26	25	14
Własny rozwój przez edukację	L	19	60	69	52	76	53	22
	%	5	17	20	15	22	15	6
Plany ekonomiczne	L	8	36	62	110	83	42	10
	%	2	10	18	31	24	12	3
Podróże	L	52	53	54	57	72	44	19
	%	15	15	15	16	21	13	5
Kontakty towarzyskie	L	2	7	20	44	110	115	53
	%	1	2	6	13	31	32	15
Urzeczywistnianie wartości	L	4	12	24	66	126	100	19
	%	1	3	7	19	37	28	5
Rozwój zainteresowań	L	2	15	60	80	111	59	24
	%	1	4	17	23	31	17	7
Rozwój osobowości	L	3	15	34	50	103	93	53
	%	1	4	10	14	30	26	15
Wypoczynek	L	8	23	49	75	87	81	28
	%	2	7	14	21	25	23	8

Analizując uzyskane dane, można stwierdzić, że badani oceniając swoje plany z przeszłości, najwyżej oceniają ich realizację w zakresie życia rodzinnego, kontaktów towarzyskich oraz rozwoju osobowości i urzeczywistniania wartości. W tych kategoriach zdecydowana przewaga ocen mieści się po stronie: raczej mi się udało, udało mi się lub w pełni mi się udało. Dominacja pozytywnych ocen dotyczy również takich sfer, jak aktywność zawodowa,

wypoczynek i rozwój zainteresowań. Bardziej równomiernie między pozytywne i negatywne oceny realizacji wcześniejszych dążeń badani podzieleni są w odniesieniu do rozwoju przez edukację i podróże. Jeśli chodzi natomiast o plany ekonomiczne, to oceny badanych rozłożyły się bardzo proporcjonalnie zarówno do pozytywnych i negatywnych ocen, jak i tych średnich („ani mi się udało, ani mi się nie udało"). Obrazują to również statystyki opisowe.

Tabela 27. Ocena realizacji własnych planów i dążeń z przeszłości (mediana i moda)

Obszary oceny	Cała grupa (N = 351)		60-latkowie (N = 109)		70-latkowie (N = 178)		80-latkowie (N = 64)	
	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)	Mediana	Moda (liczebność mody)
Życie rodzinne	6	6 (137)	5	6 (36)	6	6 (72)	6	6 (29)
Aktywność zawodowa	5	5 (91)	5	5 (36)	5	6 (49)	5	5 (18)
Własny rozwój przez edukację	4	5 (76)	4	Wielok. (25)	4	5 (39)	4	3 (15)
Plany ekonomiczne	4	4 (110)	4	4 (30)	4	4 (55)	4	4 (25)
Podróże	4	5 (72)	4	Wielok. (22)	4	5 (34)	4	5 (18)
Kontakty towarzyskie	5	6 (115)	5	5 (42)	6	6 (64)	6	6 (20)
Urzeczywistnianie wartości	5	5 (126)	5	5 (39)	5	5 (62)	5	5 (25)
Rozwój zainteresowań	5	5 (111)	5	5 (31)	5	5 (59)	5	5 (21)
Rozwój osobowości	5	5 (103)	5	5 (35)	5	6 (51)	5	5 (22)
Wypoczynek	5	5 (87)	5	5 (26)	5	Wielokr. (42)	5	6 (19)

Miara tendencji centralnej – mediana ulega tylko nieznacznym modyfikacjom. Najwyższa jest przy życiu rodzinnym i kontaktach towarzyskich. I w tych obszarach widoczne są niewielkie zmiany ze względu na wiek. Otóż 60-latkowie prawdopodobnie nieco niżej oceniają własne dokonania, jeśli chodzi o obszar relacji interpersonalnych, niż 70- i 80-latkowie. Niższa mediana pojawia się przy kategoriach: aktywność zawodowa, urzeczywistnianie wartości, rozwój zainteresowań, osobowości i wypoczynek. Stosunkowo najniższa przy edukacji, celach materialnych i podróży. Analizując wartości mody, można zauważyć zmiany nie tylko przy ocenie dążeń z zakresu życia rodzinnego oraz kontaktów towarzyskich, ale i przy edukacji. Ludzie starsi wydają się nieco niżej oceniać realizację własnych dążeń w zakresie zdobytego wykształcenia.

W celu zbadania hipotezy pierwszej – jakie istnieją związki między różnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a sytuacją socjodemograficzną – przeprowadzono analizy korelacyjne i porównawcze. Dobór rodzaju analiz zależał od charakteru zmiennej. Do analiz korelacyjnych zakwalifikowano: wiek, wielkość miejsca zamieszkania, poziom wykształcenia, subiektywną ocenę sytuacji materialnej, zdrowia oraz realizacji celów z przeszłości. Natomiast w przypadku stosunku do wiary oraz stanu cywilnego wyróżniono po dwie grupy i przeprowadzono porównanie poziomu wskaźników w tych grupach. Wszystkie analizy wykonano oddzielnie dla całej grupy oraz oddzielnie dla grupy mężczyzn i kobiet.

Tabela 28. Korelacje R Spearmana dla przyszłościowej perspektywy czasowej oraz zmiennych socjodemograficznych (N = 351)

Zmienne	Wiek	Wielkość miejsca zamieszkania	Wykształcenie	Ocena sytuacji materialnej	Ocena zdrowia	Ocena realizacji planów z przeszłości
SBS	0,074	0,016	-0,033	-0,013	-0,033	0,069
DPC	-0,180***	0,067	0,259***	0,178***	0,198***	0,217***
PRCD	-0,228***	0,062	0,281***	0,159**	0,174***	0,247***
LKCB	-0,099	0,072	0,129*	0,127*	0,049	0,095

Zmienne	Wiek	Wielkość miejsca zamieszkania	Wykształcenie	Ocena sytuacji materialnej	Ocena zdrowia	Ocena realizacji planów z przeszłości
LKCD	-0,091	0,094	0,132**	0,085	0,140**	0,116*
LCB	-0,096	0,071	0,134**	0,102	0,028	0,089*
LCD	-0,084	0,097	0,143**	0,106*	0,136**	0,122*
Obawy	-0,102	-0,001	-0,053	-0,250***	-0,068	-0,184***
CRoŚ	0,211***	-0,100	-0,106*	-0,091	-0,210***	-0,168**
NR	-0,169**	-0,055	0,167**	0,027	0,036	0,103
NP	-0,109*	0,038	-0,070*	-0,059	-0,072	-0,113*
NI	-0,091	0,087	0,121*	0,018	0,041	0,138**
NT	0,313***	-0,120*	-0,161**	-0,036	-0,170***	-0,107*
RCB	-0,049	0,048	0,070	0,156**	0,176***	0,224***
ECB	-0,018	0,048	0,173**	0,118*	0,193***	0,175**
RCD	-0,091	0,122	0,143	0,038	0,044	0,250***
ECD	-0,069	0,025	0,059	0,073	0,207***	0,250***

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

Na podstawie rezultatów uzyskanych z analizy korelacji można stwierdzić, że poziom skupienia na sprawach bieżących (SBS) nie koreluje istotnie z żadną z badanych zmiennych socjodemograficznych. Natomiast długa perspektywa czasowa (DPC), podobnie jak plan realizacji celów długich (PRCD), istotnie koreluje z młodszym wiekiem, wyższym wykształceniem, pozytywną oceną sytuacji materialnej, zdrowia oraz pozytywną oceną realizacji celów z przeszłości. Liczba kategorii celów bliskich (LKCB), czyli ich różnorodność, istotnie koreluje z wyższym wykształceniem i pozytywną oceną sytuacji materialnej. Liczba celów bliskich natomiast tylko z wykształceniem. Liczba kategorii celów długich (LKCD) i liczba celów długich (LCD) koreluje pozytywnie z wykształceniem, stanem zdrowia oraz realizacją dążeń z przeszłości. Dodatkowo liczba celów długich (LCD) koreluje istotnie z pozytywną oceną sytuacji materialnej. Obawy dotyczące przyszłości

negatywnie korelują z oceną sytuacji materialnej i ewaluacją realizacji celów z przeszłości. Częstość rozmyślania o śmierci (CRoŚ) koreluje z wiekiem, tzn. starsi ludzie częściej myślą o śmierci, dodatkowo łączy się to z niskim wykształceniem, negatywną oceną własnego zdrowia oraz negatywnym bilansem realizacji wcześniejszych zamierzeń. Realistyczne nastawienia do przyszłości (NR) są charakterystyczne dla ludzi młodszych z wyższym wykształceniem, nastawienia potencjalne (NP) także dla młodszych, ale takich, którzy negatywnie oceniają osiągnięcie własnych celów w przeszłości. Nastawienia idealistyczne (NI) istotnie korelują z wyższym wykształceniem i pozytywnym bilansem przeszłych celów. Nastawienia transcendentalne (NT) są charakterystyczne dla ludzi starszych, pochodzących ze wsi, z niższym wykształceniem, korelują także z negatywną oceną własnego zdrowia i negatywną ewaluacją realizacji przeszłych dążeń. Realizacja celów bliskich (RCB) oraz odczuwanie pozytywnych emocji w stosunku do swoich bliskich zamierzeń (ECB) istotnie koreluje z pozytywnymi ocenami: sytuacji materialnej, zdrowia i osiągnięcia przeszłych dążeń. Dodatkowo emocje pozytywne korelują z wykształceniem. Natomiast realizacja i emocje dotyczące celów długich (RCD i ECD) współzmieniają się wraz z pozytywną oceną planów z przeszłości. Pozytywne emocje powiązane z dalekosiężnymi celami istotnie korelują także z wysoką oceną własnego zdrowia.

Najwięcej korelacji między różnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a sytuacją socjodemograficzną pojawia się, przy długiej perspektywie czasowej, planowaniu celów długich oraz przy transcendentalnych nastawieniach do przyszłości. Natomiast wśród zmiennych socjodemograficznych najwięcej istotnych korelacji pojawia się przy ocenie stopnia realizacji celów z przeszłości, wykształceniu, nieco mniej przy ocenie sytuacji materialnej i zdrowia, jeszcze mniej przy wieku, a najmniej przy miejscu zamieszkania.

W przypadku dwóch zmiennych socjodemograficznych, ze względu na inny ich charakter, porównano poziom wskaźników zmiennych zależnych testem U Manna-Whitneya. Dotyczyło to stosunku do wiary oraz stanu cywilnego. Jeśli chodzi o stosunek do wiary, podzielono badanych na praktykujących i niepraktykujących, a ze względu na stan cywilny podzielono badanych na pozostających w związku i samotnych. Zabiegi te były konieczne po to, aby porównywane grupy nie były zbyt dysproporcjonalne.

Tabela 29. Korelacje R Spearmana dla przyszłościowej perspektywy czasowej oraz zmiennych pośredniczących w grupie kobiet (N = 232)

Zmienne	Wiek	Wielkość miejsca zamieszkania	Wykształcenie	Ocena sytuacji materialnej	Ocena zdrowia	Ocena realizacji planów z przeszłości
SBS	0,064	0,064	0,010	-0,019	-0,069	0,094
DPC	-0,165**	0,150*	0,320***	0,149*	0,205**	0,240***
PRCD	-0,203**	0,104	0,316***	0,142*	0,195**	0,280***
LKCB	-0,127	0,127	0,172**	0,090	0,051	0,108
LKCD	-0,116	0,093	0,143*	0,088	0,156*	0,142*
LCB	-0,119	0,123	0,158*	0,070	0,021	0,098
LCD	-0,114	0,101	0,168**	0,106	0,148*	0,147*
Obawy	-0,120	-0,002	-0,059	-0,235***	-0,092	-0,181**
CRoŚ	0,237***	-0,138*	-0,131*	-0,083	-0,250***	-0,204**
NR	-0,180**	-0,073	0,153*	-0,030	-0,009	0,105
NP	-0,147*	0,023	-0,060	-0,075	-0,062	-0,072
NI	-0,145*	0,200**	0,217***	0,051	0,102	0,179**
NT	0,318***	-0,170**	-0,171**	-0,045	-0,188**	-0,111
RCB	-0,074	0,117	0,095	0,213**	0,116	0,193**
ECB	-0,018	0,097	0,187**	0,113	0,149*	0,125
RCD	-0,095	0,190	0,213**	0,048	0,036	0,262***
ECD	-0,020	0,120	0,143	-0,053	0,169	0,189

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

W grupie kobiet najwięcej korelacji między przyszłościową perspektywą czasową a zmiennymi demograficznymi pojawia się przy długiej perspektywie czasowej (DPC), planach realizacji celów długich (PRCD), częstością myślenia o śmierci (CRoŚ) oraz przy nastawieniach idealistycznych (NI) i transcendentalnych (NT). I tak długa perspektywa czasowa

i plan realizacji celów długich najsilniej koreluje z wyższym wykształceniem i pozytywną oceną realizacji dążeń z przeszłości, koreluje również z dobrym zdrowiem i młodszym wiekiem oraz oceną sytuacji materialnej jako dobrej. Dodatkowo z rozbudowaną perspektywą czasową istotnie koreluje wielkość miejsca zamieszkania, co oznacza, że dłuższy horyzont temporalny mają kobiety mieszkające w większych miastach, i to jest korelacja, która odróżnia grupę kobiet od wyników całej grupy. Częstość myślenia o śmierci, podobnie jak w całej grupie, koreluje u kobiet ze starszym wiekiem, negatywną oceną zdrowia i realizacji dążeń z przeszłości oraz z niższym wykształceniem. Korelacja, która pojawia się dodatkowo, to częstsze rozmyślanie o śmierci u osób mieszkających w mniejszych miejscowościach. Idealistyczne nastawienia do przyszłości u kobiet, jak i w całej grupie, korelują z wyższym wykształceniem i pozytywnym bilansem realizacji celów przeszłych. Oprócz tego preferencja nastawień idealistycznych koreluje z wiekiem oraz miejscem zamieszkania. Dokładniej, młodsze kobiety i mieszkające w większych miejscowościach częściej mają nastawienia idealistyczne. Transcendentalne nastawienia istotnie korelują ze starszym wiekiem, mieszkaniem w mniejszej miejscowości, niższym wykształceniem i gorszą oceną stanu zdrowia. W grupie kobiet brak jest zależności między poziomem skupienia na sprawach bieżących oraz pozytywnymi emocjami związanymi z celami długimi a wybranymi zmiennymi pośredniczącymi.

Tabela 30. Korelacje R Spearmana dla przyszłościowej perspektywy czasowej oraz zmiennych pośredniczących w grupie mężczyzn (N = 119)

Zmienne	Wiek	Wielkość miejsca zamieszkania	Wykształcenie	Ocena sytuacji materialnej	Ocena zdrowia	Ocena realizacji planów z przeszłości
SBS	0,093	-0,069	-0,103	0,013	0,031	0,029
DPC	-0,207*	-0,103	0,146	0,204*	0,176	0,152
PRCD	-0,266**	-0,024	0,217*	0,194*	0,135	0,185*
LKCB	-0,055	-0,027	0,059	0,190*	0,043	0,071
LKCD	-0,050	0,095	0,115	0,068	0,104	0,060

Zmienne	Wiek	Wielkość miejsca zamieszkania	Wykształcenie	Ocena sytuacji materialnej	Ocena zdrowia	Ocena realizacji planów z przeszłości
LCB	-0,064	-0,028	0,109	0,149	0,045	0,073
LCD	-0,033	0,091	0,099	0,098	0,104	0,065
Obawy	-0,088	0,004	-0,040	-0,262**	-0,007	-0,161
CRoŚ	0,136	-0,019	-0,073	-0,063	-0,095	-0,067
NR	-0,156	-0,025	0,190*	0,130	0,120	0,096
NP	-0,035	0,071	-0,085	-0,009	-0,074	-0,178
NI	0,001	-0,121	-0,053	-0,029	-0,059	0,070
NT	0,324***	-0,003	-0,127	0,018	-0,104	-0,064
RCB	0,001	-0,111	0,022	0,036	0,302**	0,298**
ECB	-0,028	-0,060	0,145	0,141	0,293**	0,292**
RCD	-0,111	0,004	0,014	0,054	0,050955	0,225
ECD	-0,160	-0,139	-0,072	0,325**	0,280*	0,360**

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

W grupie mężczyzn, podobnie jak w całej grupie i u kobiet, najwięcej związków pojawia się przy takich aspektach przyszłościowej perspektywy czasowej jak: jej długość (DPC) i plan realizacji celów dalekich (PRCD). Dodatkowo pojawia się kilka zależności przy odczuwaniu pozytywnych emocji w związku z dalekosiężnymi celami (ECD), czego nie było w grupie kobiet. I tak pozytywne emocje dotyczące celów dalekich korelują pozytywnie z dodatnim bilansem realizacji celów przeszłych oraz subiektywnie dobrą sytuacją materialną i dobrą oceną zdrowia.

Porównania poziomu wskaźników przyszłościowej perspektywy czasowej dokonano w przypadku: stosunku do wiary oraz stanu cywilnego. Ze względu na niewielką liczbę istotnych różnic i duże podobieństwo wyników zaprezentujemy tylko dane dotyczące całej grupy.

Tabela 31. Porównanie poziomu zmiennych zależnych u osób o różnym stosunku do wiary, test U Manna-Whitneya (N = 351)

Zmienne zależne	Suma rang Praktykujący	Suma rang Niepraktykujący	U	Poziom p
SBS	46719,0	13312,0	10152,0	0,614
DPC	46059,0	13972,0	10281,0	0,734
PRCD	46369,0	13662,0	10502,0	0,955
LKCB	48303,0	13473,0	10313,0	0,588
LKCD	47210,0	14566,0	10082,0	0,405
LCB	48116,5	13659,5	10499,5	0,759
LCD	47189,5	14586,5	10061,5	0,390
Obawy	48090,0	13686,0	10526,0	0,784
CRoŚ	**50591,0**	**11185,0**	**8025,0**	**0,001**
NR	47858,5	12519,5	9438,5	0,177
NP	46842,0	13536,0	10455,0	0,964
NI	47744,5	12633,5	9552,5	0,229
NT	**50149,0**	**10229,0**	**7148,0**	**0,000**
RCB	38173,5	9412,5	7201,5	0,221
ECB	36042,0	9409,0	7329,0	0,680
RCD	9876,0	3165,0	2345,0	0,771
ECD	9865,5	3014,5	2234,5	0,621

Jak wynika z uzyskanych rezultatów, pojawiają się tylko dwie istotne różnice w poziomie wskaźników przyszłościowej perspektywy czasowej w grupie osób praktykujących i niepraktykujących (do tej grupy włączono również osoby, które określiły siebie jako niewierzące – 6 badanych). Różnice dotyczą częstości rozmyślania o śmierci (CRoŚ) oraz nastawień transcendentalnych (NT). Osoby praktykujące częściej myślą o śmierci i częściej swoje nastawienia do przyszłości określają jako transcendentalne. Takie same różnice pojawiły się w grupie kobiet, a w grupie mężczyzn zaznaczyła się tylko różnica dotycząca częstości myślenia o śmierci.

Tabela 32. Porównanie poziomu zmiennych zależnych u osób o różnym stanie cywilnym

Zmienne zależne	Suma rang Samotni	Suma rang W związku	U	Poziom p
SBS	**30081,0**	**26872,0**	**12166,0**	**0,023**
DPC	26809,5	30143,5	12948,5	0,164
PRCD	26915,0	30038,0	13054,0	0,203
LKCB	**26755,5**	**31897,5**	**12559,5**	**0,025**
LKCD	27422,0	31231,0	13226,0	0,128
LCB	**27053,0**	**31600,0**	**12857,0**	**0,054**
LCD	27408,0	31245,0	13212,0	0,125
Obawy	28799,0	29854,0	14603,0	0,989
CRoŚ	**31341,5**	**27311,5**	**12086,5**	**0,006**
NR	28768,5	28522,5	13644,5	0,482
NP	26647,0	30644,0	12786,0	0,097
NI	27335,5	29955,5	13474,5	0,372
NT	**31442,0**	**25849,0**	**10971,0**	**0,000**
RCB	22165,5	23587,5	11341,5	0,951
ECB	22465,0	21491,0	9863,0	0,142
RCD	5927,0	6793,0	2788,0	0,257
ECD	5564,0	6997,0	2936,0	0,578

Dane wskazują na istnienie kilku istotnych różnic pomiędzy grupą samotnych i tych, którzy pozostają w związku. Osoby samotne częściej skupiają się na teraźniejszości (SBS), ale mają mniej celów bliskich i są one mniej różnorodne. Dodatkowo częściej rozmyślają o śmierci (CRoŚ) i częściej mają transcendentalne nastawienia do przyszłości. W grupie kobiet pojawiają się te same istotne różnice. Natomiast w grupie mężczyzn brak jest istotnych różnic.

Dyskusja

Podsumowanie uzyskanych wyników badań, dotyczących związku przyszłościowej perspektywy czasowej z sytuacją socjodemograficzną ludzi starych, umożliwia sformułowanie kilku wniosków.

W zakresie oceny własnej sytuacji życiowej i kondycji psychofizycznej badani stosunkowo najlepiej oceniają swoje kontakty z bliskimi. Dość dobrze sprawność poznawczą. Sytuację materialną jako średnią lub dobrą. Natomiast stan zdrowia i kondycję fizyczną mniej więcej proporcjonalnie tyle samo osób ocenia jako dobrą i jako złą.

Uzyskane wyniki są zbieżne z ogólnopolskimi badaniami, w których zdecydowana większość ludzi starych wyraziła zadowolenie z obecnego życia w stopniu umiarkowanym (Halicka 2002). Wysoka ocena kontaktów z bliskimi może wynikać z dużego znaczenia rodziny w życiu polskich seniorów (Halicka, Pędich 2000, Czekanowski 2002, Sidorczuk 2008) i ze wzrastającej w starości satysfakcji małżeńskiej (Glenn 1975, za Miluska 1996).

Założyłyśmy, że formalne i treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej (ppc) różnicuje wiek, wykształcenie, wielkość miejsca zamieszkania, subiektywna ocena własnej sytuacji materialnej, zdrowotnej, ocena realizacji celów przeszłych oraz stosunek do własnej wiary i stan cywilny. Spośród wszystkich analizowanych aspektów ppc tylko poziom skupienia na sprawach bieżących (SBS) nie łączy się z żadną z analizowanych zmiennych. Pozostałe aspekty ppc pozostają w istotnym związku korelacyjnym z różnymi zmiennymi:

- Długa perspektywa czasowa i planowanie realizacji celów długich wiąże się z młodszym wiekiem, wyższym wykształceniem, pozytywną oceną własnej sytuacji materialnej oraz pozytywną oceną własnego stanu zdrowia i pozytywną oceną realizacji celów z przeszłości.
- Liczba kategorii celów bliskich, czyli ich różnorodność, łączy się z wyższym wykształceniem i pozytywną oceną sytuacji materialnej. Liczba celów bliskich tylko z wykształceniem.
- Liczba kategorii celów długich i liczba celów długich koreluje pozytywnie z wykształceniem, stanem zdrowia, realizacją dążeń z przeszłości. Dodatkowo liczba celów długich łączy się z pozytywną oceną sytuacji materialnej.

- Obawy dotyczące przyszłości negatywnie korelują z oceną sytuacji materialnej i ewaluacją realizacji celów z przeszłości.
- Częstość rozmyślania o śmierci istotnie koreluje z wiekiem, wykształceniem, oceną zdrowia i realizacji przeszłych celów, tzn. częściej myślą o śmierci osoby starsze, z niskim wykształceniem, negatywną oceną własnego zdrowia oraz negatywnym bilansem realizacji wcześniejszych zamierzeń.
- Realistyczne nastawienia do przyszłości są charakterystyczne dla osób młodszych z wyższym wykształceniem.
- Nastawienia potencjalne charakterystyczne są dla młodszych spośród badanej próby oraz tych, którzy negatywnie oceniają osiągniecie własnych celów w przeszłości.
- Nastawienia idealistyczne korelują istotnie z wyższym wykształceniem i pozytywnym bilansem przeszłych celów.
- Nastawienia transcendentalne są charakterystyczne dla ludzi starszych, pochodzących ze wsi, z niższym wykształceniem, istotnie korelują także z negatywną oceną własnego zdrowia i negatywną ewaluacją realizacji przeszłych dążeń.
- Realizacja celów bliskich oraz odczuwanie pozytywnych emocji w stosunku do swoich bliskich zamierzeń istotnie korelują z pozytywnymi ocenami: sytuacji materialnej, zdrowia i osiągnięcia przeszłych dążeń. Odczuwanie pozytywnych emocji odnoszących się do celów bliskich koreluje z wykształceniem. Ocena realizacji celów długich i emocje ich dotyczące wzrastają wraz z pozytywną oceną planów z przeszłości. Pozytywne emocje dotyczące dalekosiężnych celów wiążą się także z wysoką oceną zdrowia.
- Zaobserwowano niewielkie różnice z uwagi na płeć. Najwięcej istotnych korelacji ze zmiennymi pośredniczącymi, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, występuje w odniesieniu do długości perspektywy czasowej i planowania realizacji celów długich. U kobiet istotne korelacje pojawiają się dodatkowo przy zmiennych: częstość myślenia o śmierci oraz nastawienia idealistyczne i transcendentalne. Natomiast u mężczyzn, w odróżnieniu od kobiet, istotne korelacje pojawiają się przy odczuwaniu pozytywnych emocji w odniesieniu do dalekosiężnych celów.

Tak więc postawione przez nas hipotezy zostały częściowo zweryfikowane. Spośród zmiennych wyznaczających sytuację socjodemograficzną najbardziej znaczące zmienne, czyli takie, które korelują z wieloma aspektami ppc, to: ocena stopnia realizacji celów z przeszłości (koreluje istotnie z 14 aspektami ppc na 17 poddawanych analizie), wykształcenie (12 korelacji na 17 analizowanych), następnie subiektywna ocena własnego zdrowia (9/17) i własnej sytuacji materialnej (7/17), w dalszej kolejności wiek (5/17) i miejsce zamieszkania (1/17). Czynniki socjodemograficzne w różnym zakresie i stopniu współzmieniają ppc. Najwięcej istotnych korelacji zachodzi przy długiej perspektywie czasowej, planowaniu realizacji celów długich i przy nastawieniu transcendentalnym.

W przypadku dwóch zmiennych, których nie poddano analizie korelacyjnej, to jest stosunku do wiary i stanu cywilnego, wyróżniono dwie grupy (praktykujący – niepraktykujący, pozostający w związku – samotni) i dokonano porównania poziomu wskaźników testem U Manna-Whitneya. Pojawiają się tylko dwie istotne różnice w poziomie wskaźników przyszłościowej perspektywy czasowej w grupie osób praktykujących i niepraktykujących (do tej grupy włączono 6 osób, które określiły siebie jako niewierzące). Różnice dotyczą częstości rozmyślania o śmierci (CRoŚ) oraz nastawień transcendentalnych (NT). Osoby praktykujące częściej myślą o śmierci i częściej swoje nastawienia do przyszłości określają jako transcendentalne.

Potwierdzono również istotne różnice pomiędzy grupą osób samotnych i pozostających w związku. Osoby samotne bardziej skupiają się na teraźniejszości, ale mają mniej celów bliskich i są one mniej różnorodne. Częściej rozmyślają o śmierci i mają częściej transcendentalne nastawienia do przyszłości. Jednak dotyczy to głównie kobiet; w grupie mężczyzn brak jest istotnych różnic.

W dyskusji nad zaprezentowanymi wynikami badań skoncentrujemy się w pierwszej kolejności na tych zmiennych, które istotnie korelują z dużą liczbą aspektów ppc. Następnie odniesiemy się do formalnych i treściowych aspektów ppc, odwołując się do postawionej hipotezy.

Ocena realizacji planów z przeszłości koreluje z większością aspektów ppc. Osoby starsze, które pozytywnie oceniają realizację własnych planów z przeszłości, mają między innymi dłuższą perspektywę czasową, bardziej

rozbudowany plan realizacji celów długich, większą liczbę kategorii celów długich, więcej celów bliskich i długich, mniej obaw o przyszłość, rzadziej myślą o śmierci (por. tabela 28).

Osoby starsze najlepiej oceniły realizację planów z przeszłości w obszarze życia rodzinnego, kontaktów towarzyskich oraz rozwoju osobowości i urzeczywistniania wartości. Wysoko oceniły aktywność zawodową, wypoczynek, realizację zainteresowań. Najniżej rozwój poprzez edukację i podróże. Ludzie starzy wydają się nieco niżej oceniać realizację własnych planów w zakresie zdobytego wykształcenia.

Ocenę realizacji planów z przeszłości można w części wiązać z zadowoleniem z życiowych dokonań. Ponad trzy czwarte badanych osób starszych pozytywnie ocenia swoje życie (Izdebski, Polak 2005). Zadowolenie z życiowych dokonań nie jest zależne od płci i wieku, chociaż w późnej starości wzrasta odsetek osób zadowolonych z uwagi na zmniejszające się potrzeby i oczekiwania, jak również wymazywanie negatywnych wspomnień (Halicka, Pędich 2002). Pozytywny bilans własnego życia w okresie starości wyraża się między innymi w satysfakcjonującej ocenie realizacji wyznaczonych sobie celów. Tego rodzaju ocena, jako wypadkowa pozytywnych doświadczeń osoby starszej w zakresie realizacji celów, może prowadzić do przyrostu kompetencji w tym zakresie, co równocześnie motywuje do wyznaczania sobie kolejnych celów. Tak więc ocena własnej przeszłości pozostaje w związku z postrzeganiem własnej przyszłości. Nie można zmienić przeszłości, ale można zmienić własne nastawienia do przeszłości. Niewykluczone bowiem, że niektóre osoby nie doceniają własnych osiągnięć, co może wiązać się z niską samooceną, pesymizmem, małą satysfakcją z życia. Z perspektywy osób starszych w społeczeństwie polskim nie bez znaczenia dla oceny realizacji celów z przeszłości może być również społeczna deprecjacja starego systemu, rzeczywistości, którą najstarsze pokolenie tworzyło i z którą wiązało określone nadzieje na przyszłość (por. Wnuk-Lipiński 1996, Synak 2002).

Zatem jeżeli rozwój ppc powiązany jest z oceną realizacji planów z przeszłości, to pedagogiczne wspomaganie osób starszych powinno uwzględniać wszystkie wymiary czasu. Z perspektywy praktyki istnieje duże zapotrzebowanie na konkretne techniki pracy z osobami starszymi, które w różnym

zakresie mogłyby prowadzić do ponownej interpretacji własnego życia, a w konsekwencji przyczyniać się do rozwoju ppc (por. Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2010).

Wykształcenie to kolejna zmienna istotnie związana z większością aspektów ppc. Im wyższe wykształcenie osób starszych, tym między innymi dłuższa ppc, bardziej rozbudowany plan realizacji celów długich, więcej kategorii celów bliskich i dalekich, większa liczba celów, bardziej realistyczne i idealistyczne nastawienie do przyszłości, mniej potencjalne i transcendentalne, nie tak częste myślenie o śmierci (por. tabela 28).

W literaturze niejednokrotnie podkreśla się znaczenie wykształcenia w procesie adaptacji człowieka do nowych warunków życia. Zdobywane w toku własnej edukacji wykształcenie przyczynia się do lepszego rozumienia zmian zachodzących w bezpośrednim i szerszym środowisku życia, jak również zmian zachodzących w samym człowieku (Kwieciński 2000, Czapiński 1998). Wyższy poziom wykształcenia pozwala na lepszą adaptację do starości (Szwarc 1978, Jopkiewicz 1997, Trafiałek 1998).

Wysoki poziom wykształcenia osób starszych towarzyszy pozytywnemu myśleniu o przyszłości (Halik 2002). Natomiast w badaniach E. Bojanowskiej (2009) lęk o przyszłość najczęściej dotyczył osób starszych z podstawowym wykształceniem. Związek pomiędzy wykształceniem a długą perspektywą czasową potwierdzają też inne badania osób dorosłych (Schmidt, Lamm, Trommsdorff 1978, Padawer i in. 2007) i osób starych (Bouffard, Bastin, Lapierre 1994).

Wyższe wykształcenie może wiązać się z ukształtowaniem takich psychicznych dyspozycji w zakresie podstawowej pragmatyki życia, które pozwalają lepiej dostrzegać, rozumieć i oceniać potencjalne zagrożenia i możliwości przyszłości, jak również stosować skuteczne strategie planowania własnej przyszłości. Dlatego też z punktu widzenia praktyki, w tym przygotowania do starości kolejnych pokoleń, istotne jest inwestowanie w całożyciową edukację człowieka. Zmieniająca się rzeczywistość wymaga bowiem wypracowywania nowych strategii „bycia w świecie", co jest zgodne z koncepcjami kształcenia ustawicznego.

Ocena własnej sytuacji materialnej również istotnie koreluje z częścią analizowanych aspektów przyszłościowej perspektywy czasowej. W szczególności

z dłuższą ppc, planem realizacji celów długich, liczbą kategorii celów bliskich, liczbą celów dalekich, mniejszymi obawami i in. (por. tabela 28).

Według niektórych badań sytuacja socjoekonomiczna ludzi starych pozostaje w związku z niektórymi aspektami ppc, chociaż nie zmienia jej zakresu (Levy 1978, Gonzales, Zimbardo 1985). Inne badania zwracają uwagę na pozytywny związek pomiędzy statusem socjoekonomicznym a zakresem ppc (Lens, Gailly 1980, Nuttin, Grommen 1975, Guthrie, Butler, Ward 2009, Bouffard, Bastin, Lapierre 1994). W naszych badaniach skoncentrowałyśmy się wyłącznie na ocenie własnej sytuacji materialnej, co nie jest równoznaczne z określeniem statusu socjoekonomicznego. Jednakże istniejący związek pomiędzy oceną sytuacji materialnej i poszczególnymi aspektami ppc wskazuje na potrzebę zapewniania osobom starszym stabilnych warunków materialnych, jak również zwrócenia uwagi na osoby samotne, których sytuacja finansowa po stracie współmałżonka może ulegać pogorszeniu. Pozytywnemu myśleniu o przyszłości ludzi starszych towarzyszy wysoka ocena poziomu dochodów (Halik, 2002).

Kolejnym czynnikiem istotnym z punktu widzenia przyszłościowej perspektywy czasowej okazało się zdrowie. Pozytywna ocena własnego zdrowia łączy się dłuższą perspektywą czasowa, planem realizacji celów długich, liczbą kategorii celów dalekich, liczbą celów bliskich i dalekich, mniej natężonymi obawami i mniej częstym myśleniem o śmierci (por. tabela 28). Znaczenie zdrowia jako warunku udanego życia rośnie z wiekiem (Szatur-Jaworska 2006). Zdrowie u osób starszych jest jednym z predykatorów szczęścia (Kehn 1995). Przyszłościowa perspektywa czasowa jest powiązana z radzeniem sobie z problemami zdrowotnymi (Rakowski 1986), maleje wraz ze wzrostem ograniczeń i zapotrzebowania na pomoc (Rakowski, Clark 1985). Mając na uwadze znaczenie zdrowia, w różnych obszarach życia codziennego ludzi starych, w tym także w nastawieniu do własnej przyszłości, z perspektywy praktyki społecznej niezbędnym i pilnym zadaniem jest ogólnospołeczny program promocji zdrowia.

Wiek badanych w dużo mniejszym stopniu niż ocena realizacji planów z przeszłości, wykształcenie, ocena sytuacji materialnej i zdrowia łączy się z poszczególnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej. Starszy wiek łączy się z krótszą przyszłościową perspektywą czasową, mniejszym

planowaniem realizacji celów długich, częstszym myśleniem o śmierci, wzrostem nastawień transcendentalnych, zmniejszaniem się nastawień realistycznych i potencjalnych (por. tabela 28).

Coraz częściej w literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na to, że nie wszystkie zmiany zachodzące w przyszłościowej perspektywie czasowej są związane z wiekiem chronologicznym, ale także z przewidywaną średnią długością życia (Brandtstädter, Wentura, Schmitz 1997) czy identyfikacją z wiekiem (Weiss, Lang 2009).

Interesującym z punktu widzenia prowadzonej dyskusji aspektem badań jest nastawienie transcendentalne. Uzyskane wyniki skłaniają do refleksji nad znaczeniem wymiaru transcendentalnego w starości. Większość badanych wierzy w życie po śmierci, jednakże u 28% badanych dominuje transcendentalne nastawienie do przyszłości, co wiąże się z przekonaniem o istnieniu po śmierci i formułowaniu celów podporządkowanym życiu wiecznemu.

W oparciu o przeprowadzone analizy korelacyjne ustalono, że nastawienie transcendentalne łączy się ze starszym wiekiem, bardziej negatywną oceną stanu własnego zdrowia, niższym wykształceniem, mieszkaniem w małej miejscowości i z negatywną oceną realizacji przeszłych celów. Dodatkowo analiza poziomu wskaźników wykazała, że nastawienie transcendentalne częściej występuje u kobiet samotnych niż u kobiet pozostających w związku, jak również częściej u osób religijnie praktykujących.

Tak więc większość z czynników współwystępujących z nastawieniem transcendentalnym do przyszłości oceniać można negatywnie, jako mniej korzystne z punktu widzenia dobrostanu w starości. Możliwe, że osoby te znajdują się w trudnej sytuacji życiowej z uwagi na złą kondycję zdrowotną, finansową, niższe wykształcenie – utrudnia to adaptację do starości, a niska ocena realizacji celów z przeszłości może wskazywać na negatywne doświadczenia i w konsekwencji problemy z pozytywnym rozwiązaniem kryzysu starości. Również środowisko mniejszej miejscowości może stwarzać mniej możliwości zmiany własnej sytuacji. Jak pokazują inne badania, zamieszkiwanie w małym mieście prawie z dwukrotnie większym prawdopodobieństwem przesądza o tym, że człowiek starszy będzie niezadowolony ze swoich życiowych dokonań (Halicka 2004).

Zatem osoby o nastawieniu transcendentalnym mogą na tyle źle oceniać własne życie i obecną sytuację, że poszukują nadziei na zmianę własnej sytuacji w rzeczywistości transcendentnej. Wiara w przedłużenie własnej egzystencji w perspektywie nadprzyrodzonej może pomóc w akceptacji ograniczeń starości, jak również końca życia (Uzar 2008). Tego rodzaju odniesienie może wpływać na stosunek osób starszych do śmierci, w pewnym stopniu niwelować lęk przed śmiercią.

Badane przez nas nastawienie transcendentalne nie jest równoznaczne z rozwojem duchowości człowieka, wyższym poziomem rozwoju, przekraczaniem ograniczeń, chociaż może pozostawać w związku, co wymaga dalszych badań. Nie należy łączyć go bezpośrednio z duchowością, egzystencjalną transcendencją, transgresją czy mądrością transcendentalną.

Końcowi życia, jako fazie rozwojowej, towarzyszą nie tylko straty, ale i wewnętrzne zasoby. Duchowość stanowi potencjalne źródło wewnętrznej integracji (Reed, Rousseau 2007), zwiększa odporność na czynniki stresogenne (Vahia i in. 2011). W ramach badania duchowości osób starszych uwzględniane są różne aspekty, humanistyczne zainteresowania, zmieniające się relacje z innymi, troska o młode pokolenie, transcendentalne poczucie siły, samotranscendencja, pogodzenie się ze śmiercią. Czynniki te nie są związane z wiekiem *per se*, ale wynikają z indywidualnych różnic oraz wyzwań stawianych ludziom przez czynniki kulturowe. Dlatego między innymi niektórzy podają w wątpliwość uniwersalność teorii gerotranscendencji, zwracając uwagę, że nie ma jednoznacznych dowodów na to, że występuje ona we wszystkich kulturach (Dalby 2006).

Duchowość jest złożonym pojęciem, na które składają się inne nie mniej abstrakcyjne pojęcia, takie jak nadzieja, sens życia, wybaczanie, duchowa perspektywa (Reed, Rousseau 2007). Duchowa perspektywa dotyczy wiary w istnienie czegoś, czego nie możemy konkretnie i bezpośrednio doświadczyć, czegoś, co się nie dewaluuje, czegoś, co może, ale nie musi zawierać doznań religijnych (Reed, Larson 2005). Duchowa perspektywa często pełni funkcję adaptacyjną u kresu życia, ułatwiając podejmowanie trudnych decyzji, jak również potęgując dobre samopoczucie (Connely 2003). Tak rozumiana perspektywa duchowa jest bliska analizowanemu przez nas transcendentalnemu nastawieniu do przyszłości czy też kosmicznemu wymiarowi

gerotranscendencji. Jest jednym z możliwych sposobów samotranscendencji u osób starszych. Nie przesądza ona o tzw. egzystencjalnej transcendencji, wyrażającej się w zdolności przekraczania własnych ograniczeń, przejawianiem swobodnej, twórczej aktywności wykraczającej poza możliwości człowieka, kierowaniem się wolną wolą, podejmowaniem działań intencjonalnych, kierowanych świadomością wartości (Oleś 2011). Nie jest równoznaczna z transgresją, rozumianą jako wykraczanie poza znane, typowe, sprawdzone schematy działania; zaangażowanie w sprawy życiowo ważne, formułowanie dążeń przekraczających dotychczasowe osiągnięcia (Kozielecki 1987). Nie musi wiązać się z mądrością transcendentalną. Osoby starsze mają różne wzory samotranscendencji (Reed, Rousseau 2006). Samotranscendencja może wyrażać się na różne sposoby – ziemski i pozaziemski, czyli inaczej: może przejawiać się w codziennej aktywności, jak również, naszym zdaniem, może wykraczać poza konkretne sytuacje w rozumieniu duchowym, może być rozszerzeniem, przedłużeniem, kontynuacją celów, ale i odrębnym aspektem, wymiarem, o czym może świadczyć to, że nawet osoby o krótkiej perspektywie czasowej, bardziej skoncentrowane na teraźniejszości mogą mieć transcendentalne nastawienie do przyszłości.

Problemy ze zdefiniowaniem duchowości znajdują odzwierciedlenie w wynikach badań. Niektóre badania pokazują, że duchowość jest powiązana z wyższą odpornością na przeciwności losu, niższym dochodem, niższym wykształceniem, niższym prawdopodobieństwem bycia w związku (Vahia i in. 2011). Wyniki badań nad znaczeniem wykształcenia w procesie szeroko rozumianego rozwoju człowieka, w tym rozwoju duchowego (Bugajska 2005), rodzą zastanowienie nad wykazanym związkiem duchowości z niskim wykształceniem. Możliwe, że zastosowana skala do mierzenia duchowości, z uwagi na zastosowane pozycje powiązane z religijnością, bada duchowość, ale w aspekcie wiary, religijności, przez co nie wyczerpuje pojęcia duchowości.

Wraz z wiekiem rośnie znaczenie wiary. Osoby starsze odczuwają zwiększoną potrzebę religijnej refleksji i przygotowania do końca życia. Tradycja religijna może umacniać to nastawienie (McFadden 1995). B. Szatur-Jaworska (2006) zwraca również uwagę na możliwość efektu kohorty – osoby starsze już wcześniej były religijne.

Badania przeprowadzone w Holandii na próbie 928 osób wykazały, że związek pomiędzy kosmicznym wymiarem transcendencji a sensem życia jest widoczny bardziej u osób niezaangażowanych religijnie, kobiet w wieku 75 lat i starszych lub osób owdowiałych (Braam i in. 2006). Okazuje się zatem, że religijność w różnym stopniu koreluje z duchowością człowieka, a raczej z jej różnymi aspektami. Człowiek może uważać siebie za osobę religijną i duchową, ale może również swojej duchowości nie łączyć z religijnością (Ellor, McFadden 2011). Sądzimy, że może również być tak, że religijność, zwłaszcza dogmatyczna, może w pewnym stopniu hamować samotranscendencję w wymiarze egzystencjalnym, odnoszącym się do codziennego życia osób starszych. Tego rodzaju przypuszczenie nie podważa badań wskazujących na znaczenie religii w życiu osób starszych (Fishman 1992), nawiązuje jednak do pojawiających się w literaturze sugestii dotyczących niekorzystnego wpływu religii na dobrostan ludzi starych (por. McFadden 1995). Zwraca uwagę na konieczność badań nad rozumieniem i doświadczaniem zarówno duchowości, jak i religijności osób starszych, a nie tylko deklaracji dotyczących wiary i zaangażowania w praktyki religijne.

Uzyskane przez nas wyniki badań zwracają uwagę na potrzebę uwzględniania czynników socjodemograficznych w analizie przyszłościowej perspektywy czasowej. Możliwość zidentyfikowania grup o „niskim" poziomie przyszłości będzie pomocne w rozwoju programów interwencji zachęcających do zmiany sposobu myślenia o własnej przyszłości (por. Padawer i in. 2007).

Znaczenie podstawowych zmiennych socjodemograficznych – w szczególności płci, wieku, wykształcenia – dla przyszłościowej perspektywy czasowej wymaga dalszych badań.

4.3. Formalne aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej a wybrane aspekty życia wewnętrznego

Weryfikacja trzeciego problemu badawczego: „Jaki związek łączy przyszłościową perspektywę czasową ludzi starych z wybranymi aspektami życia wewnętrznego?" wymagała bardziej złożonych analiz statystycznych. Do tego celu wybrane zostały: analiza kanoniczna dla weryfikacji hipotezy głównej oraz analiza regresji wielokrotnej dla weryfikacji hipotez szczegółowych.

W celu sprawdzenia hipotezy głównej i wykrycia najważniejszych, wielowymiarowych relacji między formalnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a wiekiem oraz wybranymi aspektami życia wewnętrznego przeprowadzono analizę kanoniczną. Do zbioru zmiennych zależnych wprowadzone zostały: poziom skupienia na sprawach bieżących, długość perspektywy czasowej, planowanie realizacji celów długich, liczba kategorii celów bliskich i dalekich. W tym do liczby kategorii celów bliskich włączono cele krótko- i średnioterminowe. Natomiast zbiór zmiennych niezależnych utworzyły: wiek, satysfakcja z życia, optymizm, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości. Analizę kanoniczną poprzedza się analizą korelacji, która została przedstawiona w tabeli 33.

Tabela 33. Korelacje między zbiorem zmiennych zależnych i niezależnych

Zmienne	Poziom skupienia na sprawach bieżących	Długość perspektywy czasowej	Planowanie realizacji celów długich	Liczba kategorii celów bliskich	Liczba kategorii celów dalekich
Wiek	0,057	-0,195***	-0,251***	-0,104	-0,063
Satysfakcja z życia	0,202***	0,364***	0,295***	0,048	0,095
Optymizm	0,035	0,342***	0,278***	0,117*	0,141*
Autonomia	-0,220***	-0,190***	-0,210***	-0,016	-0,088
Samokontrola	-0,032	-0,169**	-0,280***	-0,060	-0,115*
Samodoskonalenie	-0,059	-0,302***	-0,441***	-0,087	-0,083
Samodzielność	-0,209***	-0,379***	-0,429***	-0,075	-0,073
Introspektywność	0,002	-0,247***	-0,404***	-0,130*	-0,116*
Dążenie do wartości	-0,004	-0,454***	-0,503***	-0,167**	-0,167**

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

Znaki przy korelacjach z podskal narzędzia do mierzenia introspektywności takich jak: autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości, należy interpretować odwrotnie, ze względu na zastosowane w metodzie skale pomiarowe przeciwne do skal wykorzystanych w innych narzędziach. Dokładny opis narzędzi znajduje się w rozdziale 3.2. Narzędzia badawcze.

Stworzony model poddano weryfikacji i uzyskano dla niego istotne statystycznie wskaźniki: kanoniczne R = 0,658, Chi^2 (45) = 254,11, gdzie p = 0,000. Utworzono pięć zmiennych kanonicznych, które wyodrębniają 73% wariancji zbioru zmiennych niezależnych i 100% zbioru zmiennych zależnych. Dane dotyczące całkowitej redundancji pozwalają na stwierdzenie, że przy znajomości zmiennych ze zbioru zmiennych zależnych możemy wyjaśnić 17% wariancji zmiennych niezależnych. Natomiast przy znajomości wartości zmiennych ze zbioru zmiennych niezależnych możemy wyjaśnić 17,7% wartości zmiennych zależnych. Niestety nie jest to zbyt duży procent, co oznacza, że nasze zmienne zależne są związane z innymi czynnikami. Niemniej jednak warto się przyjrzeć, które ze zmiennych mają w tym wyjaśnieniu swój największy udział.

Do analizy brane są pod uwagę istotne pary zmiennych kanonicznych. Dla zbadania istotności par zmiennych kanonicznych wykonany został test istotności Barletta. Jego wyniki zawiera tabela 34.

Tabela 34. Wyniki testowania par zmiennych kanonicznych

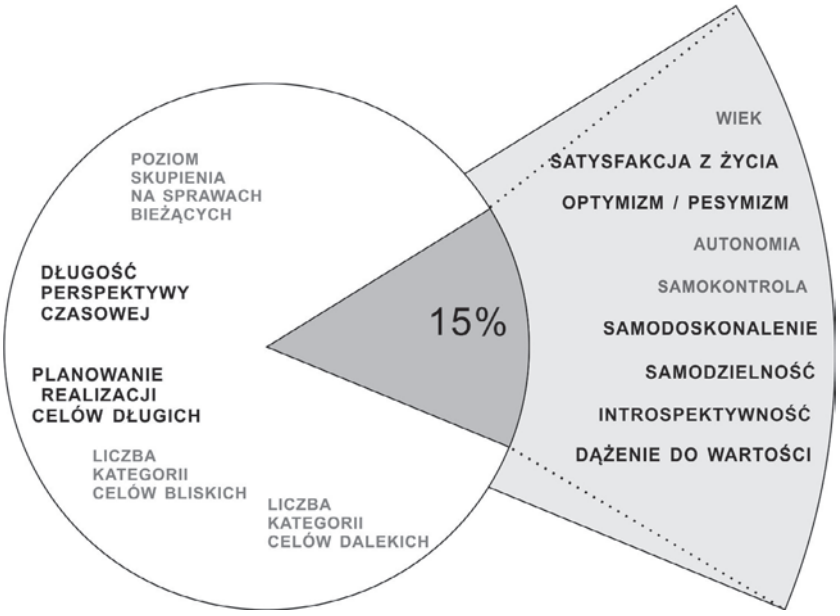
Pierwszy usunięty	Testy chi-kwadrat z usuwaniem kolejnych pierwszych					
	Kanonicz. R	Kanonicz. R-kwadr.	Chi^2	df	p	Lambda pierwot.
0	0,658	0,433	254,111	45	0,000	0,469
1	0,324	0,105	63,816	32	0,001	0,827
2	0,235	0,055	26,486	21	0,189	0,924
3	0,137	0,019	7,450	12	0,826	0,978
4	0,058	0,003	1,130	5	0,951	0,997

Jak wynika z danych, tylko dwie pary zmiennych kanonicznych są istotne i tylko one powinny być brane do analizy. Dlatego w dalszych analizach przedstawimy rezultaty dla tych par.

Tabela 35. Wartości kanonicznych ładunków czynnikowych oraz wariancji wyodrębnionej i redundancji dla obu zbiorów zmiennych

Zmienne zależne		**Ładunki czynnikowe**	
		1	**2**
Skupienie na sprawach bieżących		-0,193	-0,861
Długość perspektywy czasowej		-0,823	0,038
Planowanie realizacji celów długich		-0,915	0,377
Liczba kategorii celów bliskich		-0,250	0,349
Liczba kategorii celów dalekich		-0,244	0,150
	WW	33,48%	20,61%
	Rd	14,49%	2,17%
Zmienne niezależne		**1**	**2**
Wiek		0,346	-0,366
Satysfakcja z życia		-0,613	-0,554
Optymizm		-0,503	-0,083
Autonomia		0,437	0,504
Samokontrola		0,408	-0,166
Samodoskonalenie		0,664	-0,224
Samodzielność		0,766	0,307
Introspektywność		0,566	-0,424
Dążenie do wartości		0,787	-0,269
	WW	34,17%	12,51%
	Rd	14,79%	1,32%

Znaki z podskal narzędzia do mierzenia introspektywności takich jak: autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości, należy interpretować odwrotnie, ze względu na zastosowane w metodzie skale pomiarowe przeciwne do skal wykorzystanych w innych narzędziach. Dokładny opis narzędzi znajduje się w rozdziale 3.2. Narzędzia badawcze.

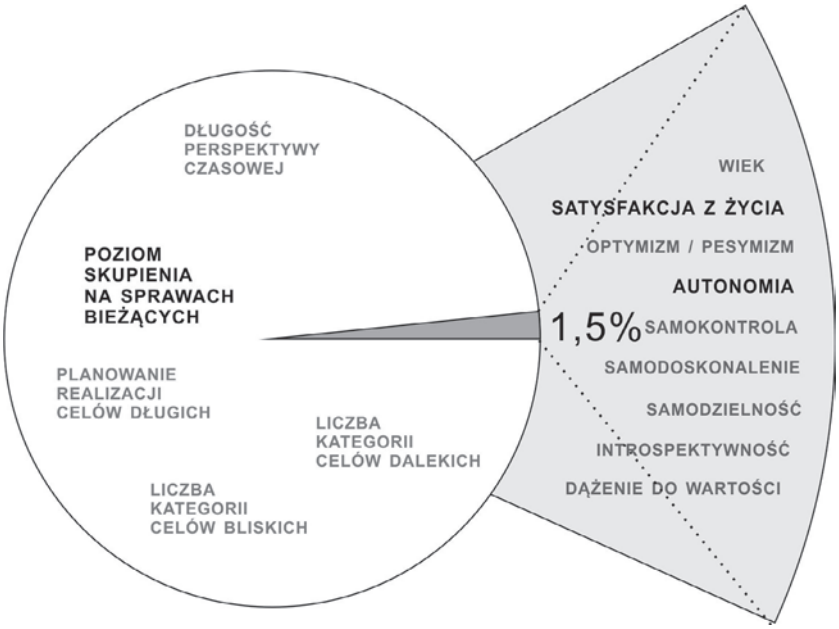


Rysunek 8. Zależności wynikające z ładunków czynnikowych pierwszej pary zmiennych kanonicznych

Źródło: opracowanie własne.

Analizując wartości ładunków czynnikowych z pierwszej pary zmiennych kanonicznych, możemy stwierdzić, że ludzie mający krótką perspektywę czasową i nie tworzący planów realizacji celów długich jednocześnie odznaczają się niskim dążeniem do wartości (nie są ukierunkowani na pogłębianie własnego życia duchowego, odnajdywanie sensu istnienia), są mało samodzielni, nie są nastawieni na samodoskonalenie, mają też małą satysfakcję z życia, odznaczają się raczej małą introspektywnością i są raczej pesymistami (symbolicznie zaprezentowano to na rysunku 8).

Korelacje z kolejnej pary zmiennych (rysunek 9) można zinterpretować następująco – niski poziom skupienia na sprawach bieżących wiąże się z niską autonomią, a także z niską satysfakcją z życia (przy czym ta zmienna ma większe znaczenie przy pierwszej parze zmiennych kanonicznych), co przedstawiono na rysunku. Choć wartości ładunków czynnikowych są stosunkowo



Rysunek 9. Zależności wynikające z ładunków czynnikowych drugiej pary zmiennych kanonicznych

Źródło: opracowanie własne.

niskie dla wieku (0,346 dla pierwszej pary zmiennych i -0,366 dla drugiej pary), co nie pozwala na ich pełną statystyczną interpretację, to można zaznaczyć, że z krótką perspektywą czasową i mniejszą liczbą planów realizacji celów długich dodatkowo koreluje starszy wiek, a z niskim poziomem skupienia na sprawach bieżących – młodszy.

Pozostałe pary zmiennych kanonicznych nie były istotne, ale warto wspomnieć, że przy czwartej pojawiły się dość wysokie wartości ładunków czynnikowych dla małej liczby kategorii celów długoterminowych (-0,835) i niskiej samokontroli (0,627). Można to zinterpretować jako tendencję do związku.

W celu weryfikacji szczegółowych hipotez przeprowadzone zostały analizy regresji wielokrotnej metodą krokową wsteczną. Ten rodzaj regresji polega na usuwaniu z modelu zbudowanego z potencjalnych zmiennych tych, które w danym kroku najsłabiej korelują ze zmienną zależną. Dzięki temu

uzyskujemy stosunkowo najlepiej dopasowany model. Wybrana została taka metoda regresji, ponieważ nie istnieją analogiczne badania teoretyczne, które pozwalałyby na bardziej precyzyjne sformułowanie hipotetycznych związków.

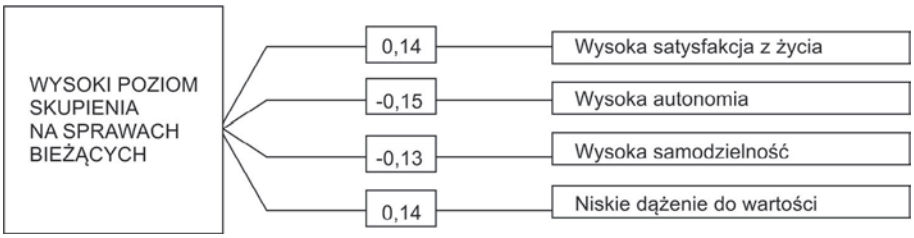
Dla przewidywania poziomu skupienia na sprawach bieżących na podstawie satysfakcji z życia, optymizmu, introspektywności, dążenia do wartości, autonomii, samokontroli, samodoskonalenia, samodzielności oraz wieku i płci przeprowadzono analizę regresji wielokrotnej metodą krokową wsteczną.

Tabela 36. Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennej zależnej poziom skupienia na sprawach bieżących, zmienne niezależne: satysfakcja z życia, optymizm, wskaźniki introspektywności, wiek, płeć przekodowana – selekcja zmiennych metodą krokową wsteczną (N = 344)

Zmienne niezależne	**R = 0,297; R^2 = 0,088; Skoryg. R^2 = 0,078 F (4,339) = 8,229; p < 0,000;** Błąd std. **estymacji: 8,289**					
	BETA	**Bł. std. BETA**	**B**	**Bł. std. B**	**t (339)**	**Poziom p**
Wyraz wolny			47,025	3,242	14,503	0,000
Satysfakcja z życia	0,144	0,059	0,208	0,085	2,446	0,015
Autonomia	-0,147	0,060	-0,531	0,216	-2,454	0,015
Samodzielność	-0,132	0,066	-0,448	0,223	-2,011	0,045
Dążenie do wartości	0,137	0,058	0,449	0,191	2,353	0,019

Znaki z podskal narzędzia do mierzenia introspektywności takich jak: autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości, należy interpretować odwrotnie, ze względu na zastosowane w metodzie skale pomiarowe przeciwne do skal wykorzystanych w innych narzędziach. Dokładny opis narzędzi znajduje się w rozdziale 3.2. Narzędzia badawcze.

Model okazał się dość dobrze dopasowany (na co wskazuje istotna wartość F) przy czterech z badanych zmiennych niezależnych – satysfakcji z życia, autonomii, samodzielności i dążeniu do wartości. Spośród testowanych dziesięciu predyktorów tylko cztery pozwalają w istotny sposób przewidywać poziom zmiennej zależnej.



Rysunek 10. Regresja wielokrotna dla zmiennej zależnej skupienie na sprawach bieżących

Źródło: opracowanie własne.

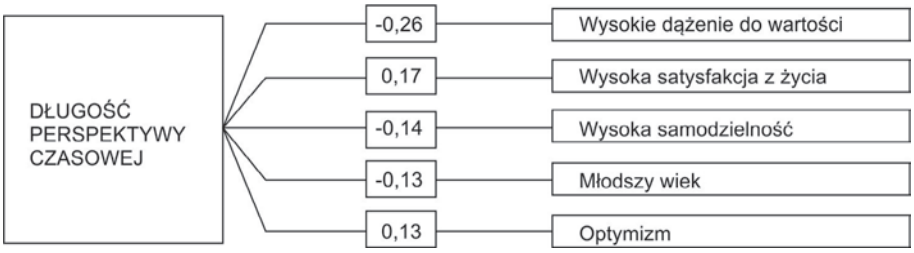
Jednak testowane zmienne zaledwie w 8% wyjaśniają zmienną zależną, czyli skupienie na sprawach bieżących (wskazuje na to skorygowane R^2). Nieco silniejsze predyktory to autonomia i satysfakcja z życia. Nieco słabsze natomiast to dążenie do wartości i samodzielność. Interpretując uzyskane wartości współczynników, można stwierdzić, że im wyższa autonomia, wyższa satysfakcja z życia, niższe dążenie do wartości i większa samodzielność, tym wyższy poziom skupienia na sprawach bieżących.

W celu weryfikacji drugiej z hipotez przeprowadzona została analogiczna jak poprzednio analiza regresji wielokrotnej dla zmiennej zależnej – długość perspektywy czasowej. Testowano w niej ten sam zbiór zmiennych niezależnych. Jej rezultaty przedstawiono w tabeli 37.

Tabela 37. Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennej zależnej długość perspektywy czasowej, zmienne niezależne: satysfakcja z życia, optymizm, wskaźniki introspektywności, wiek, płeć przekodowana – selekcja zmiennych metodą krokową wsteczną (N = 344)

Zmienne niezależne	**R = 0,549; R^2 = 0,301; Skoryg. R^2 = 0,291 F (5,338) = 29,173; p < 0,000;** Błąd std. estymacji: 7,221					
	BETA	**Bł. std. BETA**	**B**	**Bł. std. B**	**t (338)**	**Poziom p**
Wyraz wolny			53,720	5,248	10,235	0,000
Wiek	-0,134	0,048	-0,184	0,066	-2,807	0,005

Zmienne niezależne	**R = 0,549; R^2 = 0,301; Skoryg. R^2 = 0,291** **F (5,338) = 29,173; p < 0,000;** Błąd std. estymacji: 7,221					
	BETA	**Bł. std. BETA**	**B**	**Bł. std. B**	**t (338)**	**Poziom p**
Satysfakcja z życia	0,166	0,055	0,238	0,078	3,027	0,003
Optymizm	0,126	0,054	0,278	0,118	2,350	0,019
Samodzielność	-0,142	0,054	-0,481	0,181	-2,655	0,008
Dążenie do wartości	-0,259	0,054	-0,844	0,177	-4,762	0,000



Rysunek 11. Regresja wielokrotna dla zmiennej zależnej długość perspektywy czasowej

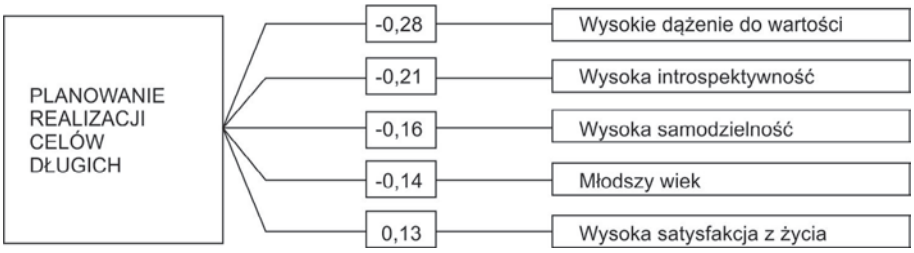
Źródło: opracowanie własne.

Model okazał się najlepiej dopasowany przy pięciu zmiennych niezależnych, co wynika z wysokiego poziomu istotności statystyki F. Ten model jest dość dobrze dopasowany do danych, ponieważ długą perspektywę czasową w 29% możemy wyjaśnić za pomocą wieku, satysfakcji z życia, poziomu optymizmu, samodzielności i dążenia do wartości. Najsilniejszym predyktorem okazało się dążenie do wartości, słabszym satysfakcja z życia i samodzielność, a najsłabszym wiek i poziom optymizmu. Objaśniając uzyskane wartości współczynników, można powiedzieć, że im wyższe dążenie do wartości, większa satysfakcja z życia, większa samodzielność, im człowiek młodszy i bardziej optymistycznie nastawiony, tym dłuższa jest jego perspektywa czasowa.

Kolejna analiza regresji przeprowadzona została w celu przewidywania planowania realizacji celów długich na podstawie satysfakcji z życia, optymizmu, introspektywności, dążenia do wartości, autonomii, samokontroli, samodoskonalenia, samodzielności oraz wieku i płci.

Tabela 38. Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennej zależnej planowanie realizacji celów długich, zmienne niezależne: satysfakcja z życia, optymizm, wskaźniki introspektywności, wiek, płeć przekodowana – selekcja zmiennych metodą krokową wsteczną (N = 344)

Zmienne niezależne	**R = 0,607; R^2 = 0,368; Skoryg. R^2 = 0,359 F (5,338) = 39,402; p < 0,000;** Błąd std. estymacji: 6,148					
	BETA	**Bł. std. BETA**	**B**	**Bł. std. B**	**t (338)**	**Poziom p**
Wyraz wolny			68,837	4,205	16,368	0,000
Wiek	-0,144	0,045	-0,177	0,055	-3,182	0,001
Satysfakcja z życia	0,129	0,0501	0,165	0,0647	2,566	0,012
Samodzielność	-0,164	0,053	-0,496	0,161	-3,076	0,002
Introspektywność	-0,208	0,049	-0,315	0,075	-4,208	0,000
Dążenie do wartości	-0,277	0,052	-0,809	0,152	-5,311	0,000



Rysunek 12. Regresja wielokrotna dla zmiennej zależnej planowanie realizacji celów długich

Źródło: opracowanie własne.

Do najlepiej dopasowanego modelu weszło pięć zmiennych niezależnych. Planowanie realizacji celów długich, w sensie tworzenia planów realizacji celów długich, w 36% wyjaśniają takie zmienne jak wiek, satysfakcja z życia, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości. Najlepsze predykatory to dążenie do wartości i introspektywność, nieco słabsze to samodzielność i wiek, a stosunkowo najsłabszym okazała się satysfakcja z życia. Interpretując uzyskane dane, można stwierdzić, że planowanie realizacji celów

długich jest tym większe, im większe jest dążenie do wartości oraz większa jest introspektywność i samodzielność, im człowiek jest młodszy i bardziej usatysfakcjonowany własnym życiem.

W celu weryfikacji czwartej hipotezy przeprowadzono następną analizę regresji wielokrotnej, tym razem dla liczby kategorii celów bliskich. Założyłyśmy, że im bardziej różnorodne są cele wyznaczane na bliższe okresy życia, tym większe są: satysfakcja z życia, optymizm, introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, oraz im człowiek jest młodszy i niezależnie od płci.

Tabela 39. Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennych zależnych: liczba kategorii celów bliskich oraz liczba kategorii celów długich, zmienne niezależne: satysfakcja z życia, optymizm, wskaźniki introspektywności, wiek, płeć przekodowana – selekcja zmiennych metodą krokową wsteczną (N = 349)

Zmienna zależna: liczba kategorii celów bliskich						
R = 0,179; R^2 = 0,032; Skoryg. R^2 = 0,029 **F (1,347) = 11,492; p <,001;** Błąd std. estymacji: 2,139						
Zmienna niezależna	BETA	Bł. std. BETA	B	Bł. std. B	t (347)	Poziom p
Wyraz wolny			4,487	0,327	13,731	0,000
Dążenie do wartości	-0,179	0,053	-0,148	0,043	-3,390	0,001
Zmienna zależna: liczba kategorii celów dalekich						
R = 0,177; R^2 = 0,031; Skoryg. R^2 = 0,028 **F (1,347) = 11,201; p <,001 Błąd std. estymacji: 1,113**						
Wyraz wolny			1,410	0,170	8,291	0,000
Dążenie do wartości	-0,177	0,053	-0,076	0,023	-3,347	0,001

Jak wynika z tabeli 39, model okazał się najlepiej dopasowany przy jednym predyktorze. Efektywność modelu jest jednak stosunkowo mała, ponieważ liczbę kategorii celów bliskich zaledwie w 3% można wyjaśnić za pomocą dążenia do wartości. Interpretując uzyskane wskaźniki, można przewidywać, że im większe jest dążenie do wartości, tym więcej celów z różnych kategorii stawiają sobie osoby starsze na krótsze okresy życia.

Bardzo zbliżone wyniki uzyskano, poddając weryfikacji hipotezę piątą. W tym wypadku testowano zależność między liczbą kategorii celów długoterminowych i zbiorem zmiennych niezależnych. Uzyskany model lepiej niż wartość średnia pozwala przewidywać wyniki zmiennej zależnej, ale zaledwie w 3% można wyjaśnić liczbę kategorii celów dalekich, posługując się tylko jednym predyktorem – dążenie do wartości. Oznacza to, że im większe jest dążenie do wartości, tym więcej jest kategorii celów proksymalnych w perspektywie czasowej człowieka starego.

Regresję wielokrotną przeprowadzono również w celu sprawdzenia hipotezy szóstej i siódmej. Wyniki zaprezentowano w tabeli 40.

Tabela 40. Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennych zależnych: liczba celów bliskich oraz liczba celów dalekich, zmienne niezależne: satysfakcja z życia, optymizm, wskaźniki introspektywności, wiek, płeć przekodowana – selekcja zmiennych metodą krokową wsteczną (N = 349)

Zmienna zależna: liczba celów bliskich						
R = 0,165; R^2 = 0,027; Skoryg. R^2 = 0,024 **F (1,347) = 9,713; p <,002;** Błąd std. estymacji: 2,969						
Zmienna niezależna	BETA	Bł. std. BETA	B	Bł. std. B	t (347)	Poziom p
Wyraz wolny			5,700	0,505	11,290	0,000
Introspektywność	-0,165	0,053	-0,098	0,031	-3,116	0,002
Zmienna zależna: liczba celów dalekich						
R = 0,158; R^2 = 0,025; Skoryg. R^2 = 0,022 **F (1,347) = 8,876; p <,003;** Błąd std. estymacji: 2,117						
Wyraz wolny			2,089	0,323	6,458	0,000
Dążenie do wartości	-0,158	0,053	-0,128	0,043	-2,979	0,003

Dla obu zmiennych zależnych najlepiej dopasowane modele okazały się być proste. Predyktorem liczby celów bliskich jest introspektywność. Niestety wyjaśnia ona zmienną zależną jedynie w 2%. Na podstawie wyniku można przewidywać, że im wyższa jest introspektywność, tym więcej celów bliskich ludzie sobie wyznaczają. Podobnie w 2% zmienną zależną liczna dalekich

celów wyjaśnia jeden predyktor – dążenie do wartości. Interpretując rezultat, można stwierdzić, że im większe dążenie do wartości, tym więcej ludzie stawiają sobie celów długoterminowych.

Podsumowując, najlepiej wyjaśniane przez wybrane aspekty życia wewnętrznego oraz wiek i płeć są zmienne zależne takie jak: planowanie realizacji celów długich i długość perspektywy czasowej. Słabiej wyjaśnianą zmienną zależną przez wybrane aspekty życia wewnętrznego oraz wiek i płeć jest poziom skupienia na sprawach bieżących. W najmniejszym stopniu wyjaśnianie przez zmienne niezależne są takie zmienne zależne jak: liczba kategorii celów bliskich i dalekich oraz liczba celów na różne okresy życia.

Dyskusja

Podsumowując wyniki uzyskane na podstawie przeprowadzonej analizy kanonicznej, można zaznaczyć, że:

- Ludzie starzy mający krótką perspektywę czasową i nietworzący planów realizacji celów długich, jednocześnie odznaczają się niskim dążeniem do wartości, są mało samodzielni, nie są nastawieni na samodoskonalenie, mają też małą satysfakcję z życia, odznaczają się raczej małą introspektywnością i są raczej pesymistami.
- Małe skupienie na sprawach bieżących, inaczej niska koncentracja na teraźniejszości, łączy się z małą autonomią, a także z małą satysfakcją z życia (przy czym ta zmienna ma większe znaczenie przy pierwszej parze zmiennych kanonicznych).
- Choć wartości ładunków czynnikowych są niskie dla wieku, to można zaznaczyć, że przy pierwszej parze zmiennych kanonicznych znaczenie ma jeszcze starszy wiek, a przy drugiej młodszy.

Przeprowadzone analizy regresji pozwalają stwierdzić, że:

- Im wyższa autonomia, wyższa satysfakcja z życia, niższe dążenie do wartości i większa samodzielność, tym większe skupienie na sprawach bieżących.
- Im wyższe dążenie do wartości, większa satysfakcja z życia, większa samodzielność, im człowiek młodszy i bardziej optymistycznie nastawiony, tym dłuższa jest jego perspektywa czasowa.

- Planowanie realizacji celów długich jest tym większe, im większe jest dążenie do wartości oraz większa jest introspektywność i samodzielność, im człowiek jest młodszy i bardziej usatysfakcjonowany własnym życiem.
- Im większe jest dążenie do wartości, tym więcej kategorii celów bliskich.
- Im większe jest dążenie do wartości, tym więcej kategorii celów dalekich.
- Im wyższa jest introspektywność, tym więcej celów bliskich ludzie sobie wyznaczają.
- Im większe dążenie do wartości, tym więcej ludzie stawiają sobie celów długoterminowych.

Zestawiając uzyskane rezultaty można stwierdzić, że wszystkie postawione hipotezy dotyczące zależności między formalnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej oraz wybranymi aspektami życia wewnętrznego zostały częściowo pozytywnie zweryfikowane.

Zaprezentowane dotychczas wyniki badań sugerują, że ludzie starsi są zainteresowani nie tylko wspominaniem swojej przeszłości i konstatowaniem teraźniejszości, ale również myśleniem o przyszłości. Ten ostatni wymieniony obszar temporalny jest częścią ludzkiego życia w każdym jego okresie, choć ludzie różnią się podejściem do przyszłości. Indywidualna perspektywa przyszłości wynika ze stawianych sobie celów, własnych aspiracji i projektów behawioralnych, ale jest także zależna od warunków życia i szerszego kontekstu kulturowego. Z przeglądu wcześniejszych badań wynika (Bouffard i in. 1994), że przyszłościowa perspektywa czasowa ma wpływ na poczucie własnej wartości i kompetencji. Poprawia jakość działania, prowadzi do wyższego poziomu aspiracji oraz osiągnięć. Długa przyszłościowa perspektywa czasowa pozytywnie koreluje z adaptacją, nadzieją, moralnością, zadowoleniem z życia, zdrowiem psychicznym, a także z percepcją zdrowia fizycznego oraz z wewnętrzną lokalizacją poczucia kontroli. Sprzyja też przypisywaniu większej wartości samemu życiu i zapobiega depresji. Można w związku z tym stwierdzić, że dążenie do budowania adekwatnej do wieku i aktywnej perspektywy życiowej w okresie późnej dorosłości sprzyjać będzie pełnemu rozwojowi jednostki.

Wyniki przeprowadzonej analizy kanonicznej i regresji, dotyczące zależności między przestrzennymi (formalnymi) aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a wybranymi aspektami życia wewnętrznego, okazały

się bardzo zbieżne. Można stwierdzić, że ludzie starzy mający krótką perspektywę czasową i niewiele planów realizacji celów dalekich mają jednocześnie mniej nasilone dążenie do urzeczywistniania wartości, przekonanie o tym, że są mniej samodzielni i mniej chętni do samodoskonalenia. Są również mniej usatysfakcjonowani własnym życiem, mają mniejszy wgląd i są raczej pesymistami. Odwrotne zależności pojawiają się, gdy mamy do czynienia z rozszerzonym i wypełnionym strategiami realizacyjnymi horyzontem temporalnym. Zmienną, która dodatkowo pojawia się w analizach, raz jako mniej, a raz jako bardziej znacząca, jest wiek. Można powiedzieć, że ci z badanych, którzy są młodsi, czyli liczą sobie 65 i trochę więcej lat, mają dłuższą perspektywę czasową niż starsi, czyli ci, którzy zbliżają się do 80 lat, czy też je przekraczają. Jedną z częściej pojawiających się istotnych zmiennych łączących się z rozpiętością i strukturą ppc jest dążenie do wartości. Okazuje się ono istotne nie tylko przy długości i planowaniu realizacji celów dalekich, ale również przy liczbie celów dalekich oraz różnorodności zarówno krótkich, jak i dalekich dążeń. Przy liczbie celów krótkoterminowych dodatkowo ma znaczenie większa introspektywność.

Choć zaplanowane przez nas badania są w dużej mierze pionierskie, jeśli chodzi o uwzględnienie elementów życia wewnętrznego, takich jak samokontrola, introspektywność czy samodoskonalenie, to jednak można próbować je porównywać z prowadzonymi wcześniej analizami. Wnioski uzyskiwane na podstawie poprzednich badań często odnoszą się do różnorodnych czynników wiążących się z przyszłościową perspektywą czasową bądź z orientacją przyszłościową. Wśród tych zmiennych jedną z częściej eksplorowanych jest satysfakcja z życia. W wielu badaniach potwierdzono związek między przyszłościową perspektywą czasową – jej rozpiętością i zawartością – a zadowoleniem czy satysfakcją z życia (Martinez 2004, Wensauer, Grossmann 1998, Röcke, Lachman 2008, Fooken 1982, Brandtstädter, Wentura 1994, Brandtstädter, Wentura, Schmitz 1997, Minnemann i in. 1997, Kalichman, Rompa, Muhammad 1997, Wittkowski 1980). Generalnie osobista przyszłość ludzi starych, jeśli jest stosunkowo rozbudowana i wypełniona celami, współgra z większą satysfakcją z życia. Rezultaty uzyskane przez U.P. Martínez (2004) pokazują, że istnieją znaczne różnice w wyznaczaniu i lokalizacji celów, a także w postawach wobec teraźniejszości, przeszłości i przyszłości oraz w poziomie

zadowolenia z życia ze względu na wiek. Proces współzmienności przyszłościowej perspektywy czasowej oraz satysfakcji z życia jest także uwarunkowany poziomem społeczno-gospodarczym, w którym żyje człowiek, i w mniejszym stopniu płcią. Niektórzy badacze dodatkowo zwracają uwagę, że na te związki regulujący wpływ mają zmienne socjodemograficzne i adaptacja do aktualnej fazy życia (Röcke, Lachman 2008). W sposób pośredni, zestawiając dane uzyskane z diagnozy przyszłościowej perspektywy czasowej i obecnie analizowane, mogą to potwierdzać wyniki także naszych badań. Dla konstruowania przyszłościowej perspektywy czasowej ważna jest satysfakcja z życia, ponieważ ma to wpływ na zdrowie (Fooken 1982).

Nowe spojrzenie na związek ppc oraz satysfakcji z życia przedstawia Ö.F. Şimşek (2009), który odwołuje się do definiowania zadowolenia z życia. Jego model subiektywnego samopoczucia odbiega od ujmowania go jako jedności ocen własnego życia w wymiarach afektywnym i poznawczym, a zakłada ujednolicenie wymiaru emocjonalnego i poznawczego poprzez wykorzystanie koncepcji celu. Kiedy problemem jest ocena życia jako całości, warto odnieść się do życia jako projektu rozciągniętego w czasie, w którym kluczowe pojęcie stanowi cel. Subiektywna satysfakcja jest więc wynikiem ewaluacji życia zarówno pod kątem przeszłości, perspektyw na przyszłość, jak i czasu teraźniejszego. Takie ujęcie zadowolenia z życia wskazuje na to, że perspektywa czasowa i satysfakcja z własnej egzystencji są ze sobą nierozerwalnie związane.

W literaturze przedmiotu można również znaleźć interesujące analizy teoretyczne, które przyszłościową perspektywę czasową oraz jej związek z zadowoleniem z życia rozpatrują pod kątem zgodności struktury i zawartości wymiaru przyszłościowego albo z modelem społecznym, albo też z wzorcem organizmu (Sheldon, Vansteenkiste 2005). Im lepiej jednostka identyfikuje się z tym, co stanowi treść oraz hierarchię realizowanych dążeń, tym większą wzbudzi u niej satysfakcję urzeczywistnianie tych dążeń. Jeśli natomiast jednostka realizując cele, nie będzie w pełni do tego zmotywowana, ze względu na poczucie zewnętrznej presji, to jej satysfakcja z działania na rzecz realizacji dążeń będzie niska.

Sporo badań dotyczących zależności między perspektywą czasową a optymizmem zrealizowano szczególnie w odniesieniu do ludzi młodych (Zaleski,

Chlewiński, Lens 1994, Mądrzycki 2002, Sharp 2007, Västfjäll, Peters, Slovic 2008, Timoszyk-Tomczak, Zaleski 2006). Badania M. Scheiera i C. Carvera (1985) wskazują na przykład, że optymizm pozytywnie koreluje z poczuciem wewnętrznej kontroli, z samoakceptacją, negatywnie zaś z depresją, bezradnością, lękiem społecznym i wyobcowaniem. Zależności te mogą wpływać na planowanie własnej przyszłości. Niewiele jest badań dotyczących powiązań wymiaru temporalnego ze zgeneralizowanym spojrzeniem na rzeczywistość w odniesieniu do ludzi starych. Można jednak zakładać, że jeżeli taka współzmienność istnieje, to przekłada się i na ostatni okres życia człowieka, co jest w naszych badaniach widoczne. Ludzie, którzy potrafią dostrzegać pozytywne strony rzeczywistości, w której żyją, oraz własnej sytuacji, jednocześnie chętniej wyznaczają sobie dalekoterminowe cele.

Analizując badania dotyczące związków przyszłościowej perspektywy czasowej oraz wybranych przez nas czynników takich jak samodzielność i samodoskonalenie, możemy przywołać dane dotyczące powiązań autonomii funkcjonalnej oraz perspektywy na przyszłość. Wskazują one na to, że perspektywa przyszłościowa ludzi starych ulega skróceniu wraz ze spostrzeganiem przez nich coraz większych własnych ograniczeń (Rakowski, Clark 1985). W naszych badaniach samodzielność może być porównywana z autonomią funkcjonalną wspomnianych badaczy. Samodzielność wiązana jest przez nas z opanowaniem umiejętności kierowania własnym postępowaniem, a więc z wyznaczaniem celów, ich realizacji oraz podejmowaniem decyzji dotyczących własnej osoby, a także z zaufaniem do własnych możliwości. Samodoskonalenie natomiast łączymy z wysiłkiem wkładanym w rozwój samego siebie, albo inaczej z dążeniem do uznanego przez siebie ideału własnej osoby. Obie zmienne uzupełniają się i w naszych badaniach pozytywnie korelują z rozpiętością i strukturą podcelów przyszłościowej perspektywy czasowej.

Kolejnym czynnikiem, który ma znaczenie dla rozpiętości i struktury ppc, jest dążenie do wartości, rozumiane przez nas jako chęć rozwijania swojego życia wewnętrznego, ukierunkowywania się na wyższe racje, hierarchizowania własnych celów oraz pogłębiania refleksji nad własnym istnieniem. Trudno w literaturze odnaleźć badania, które dotykałyby tego samego aspektu. Można pozbierać pomiary traktujące o zależnościach między przyszłościową

perspektywą czasową a preferencją wartości, jednak częściej obejmują one populację ludzi młodych (Lens, Tsuzuki 2007, Timoszyk-Tomczak, Zaleski 2006). Znacznie rzadziej perspektywa czasowa w kontekście wartości analizowana jest w odniesieniu do osób starszych. Przytoczyć można studia z zakresu filozofii życia ludzi będących w okresie późnej dorosłości, a zogniskowane wokół trzech kwestii: przyszłości postrzeganej przez pryzmat codzienności, przyszłości wartości oraz refleksji na temat życia i śmierci (Nilsson, Sarvimäki, Ekman 2003). Odniesienia do przyszłości ludzi starych obejmują pozytywny aspekt materialny, oczekiwanie na to, co się wydarzy, oraz negatywne postrzeganie polityki. Perspektywa przyszłościowa dzieli się na bliższą i dalszą, ale ujmowana jest w trzech wymiarach: indywidualnym, pokoleniowym oraz metafizycznym. Określenie tych wymiarów wskazuje na różnorodność w podchodzeniu do przyszłości, a jednocześnie na możliwości otwierania się ludzi starszych na ten obszar czasowy. Rezultaty tych badań wiążą się z naszym podejściem do przyszłości ludzi starych, która według nas może być równoważnym elementem perspektywy czasowej, tak jak przeszłość czy teraźniejszość, pod warunkiem traktowania jej w sposób szeroki, ujmujący duchowość, ciągłość życia, jak również osobistą przestrzeń życiową. W ten sposób myślenia wpasowuje się także teoria gerotranscendencji, która zakłada zmianę metaperspektywy w późnej dorosłości, z materialistyczno-pragmatycznego spojrzenia na świat na bardziej kosmiczny i transcendentalny (Tornstam 1997). Można w związku z tym zakładać, że jeśli ludzie starsi wiążą swoją przyszłość z ogólniejszymi wartościami, takimi jak dobro, uczciwość czy szczęście, oraz z rozwojem własnego życia wewnętrznego, to jednocześnie ich perspektywa przyszłościowa sięgnie dalej. Uzyskane przez nas rezultaty potwierdzają istnienie tej zależności oraz to, że nastawienie na dążenie do wartości jest istotnym modyfikatorem przyszłościowej perspektywy czasowej.

Dążenie do wartości łączone przez nas z ukierunkowaniem na realizację wyższych intencji i zamiarów jest powiązane z introspektywnością, czyli świadomością siebie oraz przyczyn własnego postępowania. Inaczej – jest skłonnością do reflektowania własnego życia i własnej osoby. Zastanawianie się nad własnymi potrzebami, dążeniami oraz osiągnięciami w kontekście przyszłości jest, jak wskazują nasze badania, czynnikiem wspomagającym myślenie o niej. Może być również krokiem do dojrzałości i mądrości. W koncepcji G.C. Junga

(1993) rozwój wewnętrzny wiąże się z procesem indywiduacji rozumianym jako stawanie się niepodzielną całością, świadomym korzystaniem z wszystkich czterech funkcji psychicznych: myślenia, czucia, intuicji i percepcji. Proces ten nie może być wymuszony, ale można stworzyć warunki sprzyjające jego zintensyfikowaniu. Za jeden z takich czynników można uznać wgląd, który może sprzyjać dalszemu spoglądaniu w przyszłość.

Zmienną, która ma znaczenie dla rozpiętości i struktury przyszłościowej perspektywy czasowej, jest również wiek. Choć jak widać w uzyskanych przez nas wynikach badań, wartość wieku, w kontekście innych czynników modyfikujących, maleje. Zasadniczo zależność między przyszłościową perspektywą czasową a wiekiem najprawdopodobniej przybiera kształt odwróconej litery U (Bouffard i in. 1994, Diaz-Morales 2006b). Perspektywa przyszłościowa na starość skraca się, ale jej ostateczny kształt i rozmiar zależy od innych czynników, takich jak postrzegana przez człowieka sytuacja życiowa i rozwój jego życia wewnętrznego.

W ramach wymiaru temporalnego przyszłościowej perspektywy czasowej badane były uwarunkowania koncentracji na teraźniejszości. Jak wynika z niektórych danych, ludzie starsi mają tendencję do poświęcania uwagi temu, co „tu i teraz", bardziej niż osoby będące w młodszej czy też średniej dorosłości (Nosal, Balcar 2004). W naszych badaniach, które nie obejmowały porównań z innymi przedziałami wiekowymi, poziom skupienia na sprawach bieżących wiąże się z autonomią, satysfakcją z życia, samodzielnością i dążeniem do wartości. I tak, jeżeli poziom skupienia na teraźniejszości jest niski, to łączy się z małą autonomią i niskim zadowoleniem z życia, jeśli natomiast jest wysoki, to zarówno autonomia, jak i satysfakcja rosną, a dodatkowo wysoka jest samodzielność i maleje dążenie do wartości. Jeśli więc ludzie starzy koncentrują się na aktualnej sytuacji, to jednocześnie mają przekonanie, że potrafią rozwiązywać własne problemy i kierować własnym rozwojem, odczuwają większe zadowolenie z własnego życia, ale mniej nastawieni są na realizację własnych dążeń i wewnętrzny rozwój. Dane uzyskane przez nas należałoby zweryfikować w kontekście różnego traktowania teraźniejszości – hedonistycznej, fatalistycznej (Zimbardo, Boyd 2009), czy też holistycznej (Sobol-Kwapińska 2007). Jak wynika z badań, skupienie na sprawach bieżących, czyli rozwinięta perspektywa teraźniejsza, ale niezorientowana negatywnie czy przyjemnościowo,

jest związana z większą satysfakcją z życia oraz większą skutecznością w realizacji celów (Sobol-Kwapińska 2009).

Podsumowując, można zauważyć, że skala i konstrukcja przyszłościowej perspektywy czasowej związana jest przede wszystkim z satysfakcją z życia oraz takimi aspektami życia wewnętrznego, jak dążenie do wartości oraz samodzielność. Choć w przypadku dążenia do wartości – nastawienie na ten aspekt sprzyja wydłużaniu horyzontu temporalnego, a nie sprzyja koncentracji na teraźniejszości. Aspekt rozpiętości łączy się dodatkowo z samodoskonaleniem, introspektywnością i optymizmem, a pozom skupienia na sprawach bieżących z autonomią.

Uzyskane przez nas wyniki są ważne z punktu widzenia wiedzy o formalnym elemencie wymiaru przyszłościowego ludzi starych. Można stwierdzić, że w okresie później dorosłości obszar ten jest na tyle rozległy i ustrukturowany, na ile pozwala rozwój osoby starszej, bogactwo jej wewnętrznego życia. Jeżeli człowiek stary ma świadomość siebie, dąży do realizacji wyższych wartości, ma poczucie kierowania swoim życiem i jest z niego zadowolony, to jednocześnie jego przyszłość obejmuje nie tylko bliski, ale i daleki obszar, a cele wyznaczane są na krótszą i dalszą przyszłość. Jeśli osoba starsza raczej nie ma poczucia, że potrafi poradzić sobie z problemami, jest niezadowolona i nie ma przekonania do własnych umiejętności, to jednocześnie mniej koncentruje się na teraźniejszości i przyszłości. Wiąże się to z wieloma koncepcjami, które wskazują, że wymiar przyszłościowy może rozwijać się wtedy, gdy jednostka ma poczucie względnego bezpieczeństwa i stabilności.

4.4. Treściowe aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej a wybrane aspekty życia wewnętrznego

W celu zbadania związków między treścią celów a wybranymi aspektami życia wewnętrznego przeprowadzono analizy korelacji pomiędzy treściowymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a zmiennymi niezależnymi, czyli satysfakcją z życia, optymizmem, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością, introwertywnością i dążeniem do wartości. Przedstawienie wyników rozpoczniemy od prezentacji istotnych współczynników dla określonych kategorii celów bliskich i dalekich z wybranymi aspektami życia wewnętrznego.

Tabela 41. Istotne statystycznie współczynniki korelacji (r Pearsona i R Spearmana) dla określonych kategorii celów bliskich oraz zmiennych niezależnych

Kategorie celów bliskich	r Pearsona R Spearmana	Satysfakcja z życia	Optymizm	Autonomia	Samokontrola	Samodoskonalenie	Samodzielność	Introwertywność	Dążenie do wartości
Rodzina	r R								
Zdrowie	r R							-0,121[a] -0,109[a]	
Religia	r R								
Inne wartości	r R								
Materialne	r R		0,107[a]						-0,123[a] -0,136[b]
Rekreacja	r R	0,116[a]				-0,132[b]	-0,122[b] -0,123[a]	-0,164[b] -0,167[b]	-0,156[b]
Zainteresowania	r R					-0,131[b] -0,196 [c]		-0,129[a]	-0,113[a] -0,170[c]
Socjalno-bytowe	r R		0,154[b] 0,127[a]			-0,124[a]	-0,132[b]	-0,118[a]	-0,139[b] -0,211[c]

[a] $p < 0,05$; [b] $p < 0,01$; [c] $p < 0,001$

Znaki przy korelacjach z podskal narzędzia do mierzenia introspektywności takich jak: autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości, należy interpretować odwrotnie, ze względu na zastosowane w metodzie skale pomiarowe przeciwne do skal wykorzystanych w innych narzędziach. Dokładny opis narzędzi znajduje się w rozdziale 3.2. Narzędzia badawcze.

Najwięcej istotnych korelacji pojawiło się w celach bliskich przy kategoriach: socjalno-bytowe, rekreacja i zainteresowania. Kategorie te są bardziej związane z tym, co „tu i teraz", oraz z zaspokajaniem celów hedonistycznych. Stawianie sobie takich celów istotnie koreluje z wysokim dążeniem do wartości, samodzielnością, optymizmem, a także z tendencją do samodoskonalenia się i większą introwertywnością. Cele ukierunkowane na rekreację korelują z wysokim

dążeniem do wartości oraz z wysokim samodoskonaleniem się, samodzielnością, większą introwertywnością i większą satysfakcją z życia. Dążenia związane z rozwojem zainteresowań istotnie korelują z tendencją do samodoskonalenia oraz z większym wglądem i dążeniem do wartości. Pojedyncze związki pojawiły się przy kategorii celów ukierunkowanych na dobra materialne i zdrowie. Cele materialne korelują z wyższym poziomem dążenia do wartości i optymizmem, a dążenia ukierunkowane na zdrowie – z większą introwertywnością.

Tabela 42. Istotne statystycznie współczynniki korelacji (r Pearsona i R Spearmana) dla określonych kategorii celów dalekich oraz zmiennych niezależnych

Kategorie celów bliskich	r Pearsona R Spearmana	Satysfakcja z życia	Optymizm	Autonomia	Samokontrola	Samodoskonalenie	Samodzielność	Introwertywność	Dążenie do wartości
Rodzina	r R		0,127[a] 0,148[b]	-0,105[a]	-0,106[a]				-0,146[b] -0,155[b]
Zdrowie	r R				-0,143[b] -0,162[b]			-0,124[a] -0,120[a]	-0,118[a]
Religia	r R								
Inne wartości	r R								
Materialne	r R								
Rekreacja	r R	0,141[b]	0,111[a] 0,141[b]						
Zainteresowania	r R								-0,109[a]
Socjalno-bytowe	r R								-0,121[a]

[a] $p < 0,05$; [b] $p < 0,01$

Wśród kategorii celów dalekich najwięcej zależności pojawia się przy dążeniach ukierunkowanych na rodzinę i zdrowie. Jeśli chodzi o cele związane z rodziną, to istotnie korelują one z wysokim dążeniem do wartości, optymizmem, wysoką autonomią i samokontrolą. Natomiast dalekosiężne

dążenia ukierunkowane na zdrowie korelują z wysoką samokontrolą, dużym wglądem i wysokim dążeniem do wartości. Dodatkowe związki zaznaczają się przy dążeniach związanych z rekreacją. Tu cele takie istotnie korelują z wyższą satysfakcją z życia i optymizmem. Pojedyncze korelacje pojawiają się przy dążeniach związanych z zainteresowaniami i celach socjalno-bytowych. Obie kategorie łączą się z dążeniem do wartości.

Kolejny etap analiz korelacyjnych obejmował związki między zmiennymi zależnymi, takimi jak: liczba celów życia i marzeń, nasilenie obaw w stosunku do przyszłości, myślenie o śmierci, nastawienia do przyszłości, przekonania o możliwości realizacji celów bliskich i dalekich oraz emocje towarzyszące celom, a zmiennymi niezależnymi, czyli wybranymi aspektami życia wewnętrznego: satysfakcją z życia, optymizmem, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości.

Znaki przy korelacjach z podskal narzędzia do mierzenia introspektywności takich jak: autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, introspektywność i dążenie do wartości, należy interpretować odwrotnie, ze względu na zastosowane w metodzie skale pomiarowe przeciwne do skal wykorzystanych w innych narzędziach. Dokładny opis narzędzi znajduje się w rozdziale 3.2. Narzędzia badawcze.

Najwięcej istotnych korelacji pojawia się przy nastawieniach realistycznych i idealistycznych, które korelują pozytywnie ze wszystkimi wybranymi aspektami życia wewnętrznego, różnice dotyczą siły korelacji. I tak nastawienia realistycznie silnie korelują z: samodoskonaleniem, samodzielnością i dążeniem do wartości, umiarkowanie: z wysoką satysfakcją z życia, autonomią, samokontrolą oraz introspektywnością, a słabiej z optymizmem. Nastawienia idealistyczne najsilniej korelują: z samokontrolą, dążeniem do wartości, introspektywnością, samodzielnością, samokontrolą oraz optymizmem. W sposób umiarkowany: z wysoką satysfakcją z życia i autonomią. Pozostałe nastawienia – potencjalne i transcendentalne – mniej wiążą się z życiem wewnętrznym. Potencjalne koreluje z niską satysfakcją z życia, wysokim samodoskonaleniem i dużą introspektywnością. Natomiast transcendentalne tylko z niskim dążeniem do wartości. Dużo związków pojawiło się przy realizacji i emocjach związanych z celami bliskimi.

Tabela 43. Korelacje R Spearmana między treściowymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a wybranymi aspektami życia wewnętrznego

Treściowe aspekty ppc	Satysfakcja z życia	Optymizm	Autonomia	Samokontrola	Samodoskonalenie	Samodzielność	Introspektywność	Dążenie do wartości
CZ	**0,184*****	**0,156****	-0,046	-0,104	-0,102	**-0,151****	-0,096	**-0,135****
M	0,009	0,066	-0,031	-0,093	-0,078	**-0,107***	-0,086	-0,101
Obawy	**-0,222*****	**-0,139****	0,047	-0,049	-0,085	-0,029	**-0,126***	0,033
CRoŚ	**-0,181*****	**-0,139****	0,031	-0,073	0,048	**0,148****	-0,055	**0,178*****
Żpś	0,043	0,082	**-0,133****	-0,076	-0,082	-0,020	-0,045	-0,028
NR	**0,144****	**0,115***	**-0,150****	**-0,133****	**-0,223*****	**-0,307*****	**-0,168****	**-0,347*****
NP	**-0,154****	-0,066	0,018	-0,087	**-0,156****	0,007	**-0,117***	-0,052
NI	**0,146****	**0,240*****	**-0,162****	**-0,266*****	**-0,366*****	**-0,293*****	**-0,297*****	**-0,311*****
NT	-0,027	-0,062	0,042	-0,067	0,091	0,089	0,030	**0,272*****
RCB	**0,298*****	**0,209*****	**-0,196*****	**-0,166****	**-0,175****	**-0,170****	-0,000	**-0,163****
ECB	**0.267*****	**0,221*****	**-0,156****	**-0,160****	**-0,140****	**-0,204*****	-0,066	**-0,195*****
RCD	**0,267****	0,142	-0,131	-0,151	**-0,177***	**-0,217****	-0,029	**-0,168***
ECD	**0,264*****	**0,156***	-0,155	-0,115	-0.083	**-0,175***	-0,044	**-0,197****

Legenda: CZ – cel życia, M – marzenia, Obawy – nasilenie obaw dotyczących przyszłości, CRoŚ – częstość rozmyślania o śmierci, ŻpŚ – wiara w życie po śmierci, NR – nastawienia realistyczne, NP – nastawienia potencjalne, NI – nastawienia idealistyczne, NT – nastawienia transcendentalne, RCB – przekonanie o realizacji celów bliskich, ECB – pozytywne emocje wiążące się z osiąganiem celów bliskich, RCD – przekonanie o realizacji celów dalekich, ECD – pozytywne emocje wiążące się z osiąganiem celów dalekich.

Przekonania, że uda się zrealizować bliskie cele, oraz pozytywne emocje związane z takimi celami korelują z wysoką satysfakcją z życia, optymizmem, wysoką autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem się, samodzielnością oraz wysokim dążeniem do wartości. Przy realizacji i emocjach związanych z celami długimi mniej jest związków istotnych. Przekonanie o możliwości osiągnięcia celów długich istotnie koreluje z wysoką satysfakcją z życia,

samodzielnością i samodoskonaleniem się. Natomiast odczuwanie pozytywnych emocji w związku z dalekosiężnymi celami koreluje z zadowoleniem z życia, optymizmem i dużą samodzielnością.

Ciekawe związki pojawiają się przy obawach na przyszłość. Łączą się one z małą satysfakcją z życia, pesymizmem i małym wglądem. Interesujące korelacje dotyczą także myślenia o śmierci oraz życia wewnętrznego. Częstość rozmyślania o śmierci istotnie koreluje z małą satysfakcją z życia, niskim dążeniem do wartości oraz małą samodzielnością. Natomiast przekonanie, że istnieje życie po śmierci, wiąże się z wysoką autonomią.

Liczba celów życia istotnie koreluje z satysfakcją z życia, optymizmem, samodzielnością i wysokim dążeniem do wartości. Natomiast liczba marzeń tylko z dużą samodzielnością – co wydaje się bardzo interesujące.

Dodatkowo w celu sprawdzenia, czy ludzie starzy różnią się pod kątem nasilenia wybranych aspektów życia wewnętrznego w zależności od tego, czy posiadają, czy też nie, cel życia albo marzenie, podzielono osoby badane ze względu na takie, które formułowały cel życia, bądź nie, i takie, które sformułowały marzenie, bądź tego nie zrobiły. A następnie grupy te porównano pod względem poziomu wskaźników zmiennych niezależnych.

Tabela 44. Porównanie poziomu zmiennych niezależnych u osób, które wyznaczyły sobie cel życia, i u tych, które takiego celu sobie nie wyznaczyły

Zmienne niezależne	Suma rang Nie posiadający celu	Suma rang Posiadający cel	U	Poziom p
Satysfakcja z życia	12956,5	48468,5	8861,5	0,001
Optymizm	13396,0	48029,0	9301,0	0,004
Autonomia	16549,5	45226,5	11035,5	0,393
Samokontrola	17446,5	44329,5	10138,5	0,053
Samodoskonalenie	17420,5	44355,5	10164,5	0,057
Samodzielność	18168,0	43608,0	9417,0	0,005
Introspektywność	17327,5	44448,5	10257,5	0,073
Dążenie do wartości	17913,5	43862,5	9671,5	0,012

Osoby, które wyznaczają sobie cel życia, są znacząco bardziej zadowolone z życia, przejawiają wyższy poziom optymizmu, są bardziej samodzielne niż osoby, które takiego celu sobie nie stawiają. Osoby posiadające cel życia mają też wyższe dążenie do wartości i większą samokontrolę niż osoby bez takiego celu. Tendencja do istotności pojawia się także w przypadku samodoskonalenia i introspektywności, które to aspekty życia wewnętrznego także są wyższe u osób posiadających cel życia.

Tabela 45. Porównanie poziomu zmiennych niezależnych u osób, które posiadają marzenie, i u tych, które takiego marzenia nie posiadają

Zmienne niezależne	Suma rang Nie posiadający marzenia	Suma rang Posiadający marzenie	U	Poziom p
Satysfakcja z życia	11459,0	49966,0	9248,0	0,867
Optymizm	10675,0	50750,0	8464,0	0,220
Autonomia	12036,5	49739,5	8984,5	0,572
Samokontrola	12910,0	48866,0	8111,0	0,082
Samodoskonalenie	12697,5	49078,5	8323,5	0,145
Samodzielność	13087,5	48688,5	7933,5	0,048
Introspektywność	12816,0	48960,0	8205,0	0,106
Dążenie do wartości	13004,0	48772,0	8017,0	0,062

Osoby, które mają marzenie, są bardziej samodzielne a także (tendencja do istotności) są bardziej nastawione na dążenie do wartości i mają większą samokontrolę niż takie, które nie posiadają marzenia.

Dyskusja

Na początek spróbujemy uporządkować uzyskane rezultaty dotyczące zależności między treściowymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej a wybranymi aspektami życia wewnętrznego:

– Kategorie celów bliskich. Im silniejsze jest dążenie do wartości osoby, tym więcej stawia sobie ona celów socjalno-bytowych, materialnych, a także

związanych z rekreacją i zainteresowaniami. Im wyższy u jednostki poziom samodoskonalenia i introspektywności, tym więcej stawia sobie ona celów socjalno-bytowych, związanych z rekreacją i zainteresowaniami. Wysoka samodzielność istotnie koreluje z liczbą celów socjalno-bytowych i rekreacyjnych. Natomiast optymizm koreluje z liczbą celów socjalno-bytowych i materialnych. Wysoka satysfakcja z życia istotnie koreluje z kategorią celów rekreacyjnych.

– Kategorie celów dalekich. Im silniejsze jest dążenie do wartości i wyższa samokontrola u jednostki, tym więcej wyznacza sobie ona celów dalekich związanych z rodziną i zdrowiem. Także im większy optymizm i autonomia, tym więcej celów zorientowanych na rodzinę. Natomiast im większa jest u osoby introwertywność, tym większa liczba celów zorientowanych na zdrowie.
– Dodatkowo ciekawy, a nie zakładany związek, to istotna korelacja między liczbą celów długich ukierunkowanych na rekreację a optymizmem i wysoką satysfakcją z życia.
– Cel życia koreluje u ludzi starych najsilniej z dużą satysfakcją z życia, a także z optymizmem, wysoką samodzielnością i dużym dążeniem do wartości. Z analiz porównawczych, zestawiających osoby posiadające taki cel i nieposiadające go, wynika, że osoby, które taki cel mają, są bardziej zadowolone z życia, przejawiają wyższy poziom optymizmu, są bardziej samodzielne, nastawione na dążenie do wartości, mają również większą samokontrolę. Można także powiedzieć, że osoby z celem życia są bardziej nastawione na samodoskonalenie i bardziej introwertywne (tendencja do istotności). Inaczej: osoby, które są bardziej zadowolone z życia, optymiści, bardziej samodzielni, nastawieni na realizację wartości i z większą samokontrolą, a także bardziej ukierunkowani na samodoskonalenie się i z większym wglądem, posiadają cel życia.
– Posiadanie realistycznych nastawień do przyszłości przede wszystkim istotnie koreluje z wysoką samodzielnością, samodoskonaleniem się i dużym dążeniem do wartości, ale koreluje także z wysoką introspektywnością, samokontrolą, autonomią i satysfakcją z życia. Najsłabiej, ale istotnie, koreluje z optymizmem. Tak więc osoby mające rozwinięte

wszystkie badane aspekty życia wewnętrznego wykazują nastawienia realistyczne do przyszłości.

- Przewidywanie pozytywnej realizacji celów bliskich i pozytywne odczucia ich dotyczące istotnie korelują z wysoką satysfakcją z życia oraz optymizmem. Silne i umiarkowane korelacje pojawiają się również przy wysokiej samodzielności, dążeniu do wartości, autonomii oraz przy wysokiej samokontroli i samodoskonaleniu się. Brak jest tylko istotnych korelacji między przewidywaną pozytywną realizacją celów bliskich i pozytywnymi emocjami ich dotyczącymi a introspektywnością.
- Przewidywanie pozytywnej realizacji celów dalekich i pozytywne emocje dotyczące celów dalekich najsilniej korelują z wysoką satysfakcją z życia. Im bardziej pozytywnie osoba przewiduje realizację celów bliskich i im bardziej pozytywne emocje wzbudzają w niej te cele, tym wyższe jest jej dążenie do wartości oraz przekonanie o samodzielności. Dodatkowo pozytywna realizacja celów bliskich istotnie koreluje z wysokim samodoskonaleniem, a odczuwanie pozytywnych emocji odnoszących się do celów dalekich koreluje z poziomem optymizmu.
- Nasilone obawy związane z przyszłością najsilniej korelują z niską satysfakcją z życia, w sposób umiarkowany z pesymizmem i najsłabiej, choć istotnie, z dużą introspektywnością. Można w związku z tym powiedzieć, że osoby mało zadowolone z życia, pesymiści z dużym wglądem bardziej obawiają się przyszłości.
- Częstsze myślenie o śmierci najsilniej koreluje z małą satysfakcją z życia i niskim dążeniem do wartości, natomiast w sposób umiarkowany z pesymizmem i małą introspektywnością. Uogólniając, osoby mało zadowolone z życia, z niskim nastawieniem na realizację wartości, pesymiści z małym wglądem w siebie częściej rozmyślają o śmierci.
- Posiadanie transcendentalnych nastawień do przyszłości łączy się silnie z niskim dążeniem do wartości. Tak więc osoby, które nie są nastawione na realizację wartości wyższych, związanych z rozwojem duchowym i sensem istnienia, mają częściej nastawienia transcendentalne.

Analizy dotyczące zawartości przyszłościowej perspektywy czasowej oraz wybranych aspektów życia wewnętrznego pokazały szereg interesujących zależności. Postawione przez nas hipotezy zostały częściowo pozytywnie

zweryfikowane. Co oznacza, że nie wszystkie zakładane zależności znalazły swoje empiryczne potwierdzenie, a oprócz tego pojawiły się takie, których nie przewidywałyśmy. Uzyskany materiał daje duże możliwości interpretacyjne.

Treść przyszłościowej perspektywy czasowej jest nierozerwalnie związana z jej rozciągłością, ale pozwala z innej strony przyjrzeć się temu, jak wypełniona jest przyszłość ludzi starych. Jakie cele osoby będące w późnej dorosłości sobie wyznaczają, czego one dotyczą i jakie przewidują dla nich strategie zaradcze? Zawartość przyszłościowej perspektywy czasowej można zróżnicować, wyróżniając w niej aspekt aktywny i bierny (Nuttin 1984). Pierwszy z nich składa się głównie z celów przeznaczonych do urzeczywistnienia oraz ze strategii realizacyjnych. Drugi natomiast odnosi się do takich elementów treściowych, które stanowią tło do formułowania czynnych dążeń, czyli marzeń, obaw, nadziei, przekonań itp. W naszych badaniach próbowałyśmy, przynajmniej w części, dotrzeć nie tylko do aspektu aktywnego, ale i do tego, który składa się na kontekst motywujących do działania stanów końcowych. Pytałyśmy badanych nie tylko o to, jakiej treści cele stawiają sobie na różne okresy życia, ale także o marzenia, cel życia, obawy związane z przyszłością i stosunek do śmierci.

Z przytaczanych już wcześniej badań wynika, że w trakcie rozwoju treść formułowanych przez ludzi celów ulega zmianie. Wraz z wiekiem osoby starsze coraz bardziej koncentrują się na kwestiach zdrowotnych, społecznych, relacjach z ludźmi oraz na religii (Nurmi 2004, Takkinen, Ruoppila 2001). Projekty na przyszłość dotyczą tego, co wiąże się z codziennym działaniem, z aktywnym wypoczynkiem, a także ogólniej z celowym działaniem, aktywnością intelektualną, planowaniem prac domowych oraz rozwojem duchowym (Lawton i in. 2002). Nasze badania pokazują, że ludzie starzy na bliższą przyszłość stawiają sobie głównie cele związane z rodziną, zdrowiem i sprawami socjalno-bytowymi. Natomiast na dalszą, obok celów dotyczących zdrowia i rodziny, wyznaczają sobie takie, które łączą się z realizacją ogólnych wartości i kwestii materialnych. Okazuje się więc, że osoby będące w okresie późnej dorosłości podtrzymują część celów lub je rozwijają w zakresie określonych kategorii, takich na przykład jak relacje rodzinne czy też zachowania zdrowotne. Natomiast z realizacji innych celów wycofują się. Takie zmienne nastawienie w jednym momencie na zaangażowanie w urzeczywistnienie jakiegoś

celu, a innym razem wycofanie się z niego może stanowić istotny aspekt skutecznej samoregulacji. W trakcie rozwoju jednostki zmienia się kontekst zewnętrzny i wewnętrzny życia, dlatego adekwatne zmiany związane z planowaniem własnej przyszłości mogą sprzyjać dobremu samopoczuciu człowieka, uniknięciu przez niego rozczarowania czy też zaoszczędzeniu niepotrzebnego wysiłku. Umiejętność rezygnacji z nieosiągalnych w danym momencie celów jest, z punktu widzenia jednostki, bardzo adaptacyjna (Wrosch i in. 2003, Paulin, Haase, Heckhausen 2005).

W zaprojektowanych badaniach chciałyśmy również zastanowić się, z jakimi podmiotowymi czynnikami łączy się treść celów. Okazało się, że najczęściej wybierane kategorie celów bliskich dotyczące rodziny i zdrowia nie wiążą się istotnie z żadnym z badanych aspektów życia wewnętrznego. Sporo związków pojawiło się natomiast przy celach zakwalifikowanych jako socjalno-bytowe. Dążenia takie, lokujące się w krótkiej perspektywie przyszłościowej, korelują z wysokim dążeniem do wartości, wysoką samodzielnością, samodoskonaleniem i introspektywnością, a także z optymizmem. Można byłoby zaryzykować stwierdzenie, że jeśli ludzie starzy koncentrują się na celach związanych z codziennym funkcjonowaniem, to są jednocześnie ukierunkowani na realizację wyższych racji, sami potrafią kierować swoim losem, są refleksyjni, nastawieni na zmiany i bardziej optymistyczni. Być może koncentrowanie się na tym, co potrzebne jest na bieżąco, i osiąganie w tym sukcesów sprzyja poczuciu skuteczności i ukierunkowaniu na wyższe wartości. Stosunkowo dużo zależności pojawia się przy takich kategoriach celów bliskich, jak rekreacja i zainteresowania. Formułowanie krótkoterminowych celów związanych z tymi kategoriami łączy się z dążeniem do wewnętrznego rozwoju, namysłem nad własną egzystencją, dążeniem do doskonalenia siebie. Przy planowaniu dążeń rekreacyjnych dodatkowo wzrasta poczucie samodzielności i satysfakcja z życia. Wydaje się więc, że choć cele z tych kategorii są stosunkowo rzadziej formułowane przez ludzi starych, to jednocześnie podnoszą poczucie zadowolenia, a tym samym być może i jakość życia.

Cele dalekie zorientowane na relacje z najbliższymi i z zachowaniami na rzecz zdrowia łączy ukierunkowanie na wyższe wartości, a także przekonanie o większej samokontroli. Formułowanie dalekich dążeń związanych z rodziną sprzyja również większemu optymizmowi i autonomii. Można przypuszczać, że jeśli osoby starsze będą koncentrować się na rozwijaniu w dalszej przyszłości

relacji z bliskimi, to jednocześnie pogodniej spojrzą na siebie i otaczającą rzeczywistość i poczują się bardziej niezależni. Natomiast dalekosiężne zamiary dotyczące dbania o własną kondycję psychofizyczną wiążą się z pogłębioną refleksją nad własnym życiem. Podobnie jak przy bliższej perspektywie czasowej, tak i przy dalekiej istotne z punktu widzenia satysfakcji z życia okazują się cele zorientowane na rekreację. Przy dalekoterminowych dążeniach tego typu wzrasta również optymizm. Być może warto więc rozwijać w ludziach starych umiejętność planowania atrakcyjnych dla nich aktywności w czasie wolnym. Może sprzyjałoby to podniesieniu jakości życia ludzi starych. Częściowo koresponduje to z wynikami badań J.E. Nurmiego (2005), który stwierdził, że dobrostan psychiczny wzrasta, jeśli ludzie wyznaczają sobie cele związane z edukacją, relacjami z innymi oraz czasem wolnym, rodziną i dziećmi. Natomiast poziom dobrostanu spada i wzrastają tendencje depresyjne, jeśli cele zogniskowane są wokół własnej osoby, czy też mają charakter egzystencjalny. Istnieją dane, które wskazują, że dobre samopoczucie ludzi starych wiąże się z długoterminowymi aspiracjami zorientowanymi na własny rozwój i kontakty altruistyczne (Lapierre i in. 2001). Może to oznaczać, że ukierunkowując ludzi starych na formułowanie celów, warto zwracać uwagę na ich aktualne potrzeby i możliwości. Jedni mogą potrzebować większego skupienia na planowaniu własnych przyjemności, inni na projektowaniu rozwoju duchowego, a jeszcze inni na kształtowaniu relacji interpersonalnych.

Kolejna postawiona przez nas kwestia zakładała, że jeśli ludzie będą stawiali sobie cel życia, będą przejawiali realistyczne nastawienia wobec przyszłości oraz będą odczuwali pozytywne emocje i przekonania, że cele bliskie i dalekie da się zrealizować, to jednocześnie będą bardziej zadowoleni z życia, bardziej optymistyczni, autonomiczni, samodzielni, z lepiej rozwiniętą samokontrolą i nastawieniem na samodoskonalenie, będą również bardziej refleksyjni oraz ukierunkowani na realizację wyższych wartości. Analizy korelacyjne nie potwierdziły wszystkich tych zależności, ale ukazały sporo istotnych powiązań.

Formułowanie celu życia, czyli w pewnym sensie celu globalnego, obejmującego dążenia z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, najsilniej wiąże się z wysoką satysfakcją z życia, a także z optymizmem, wysoką samodzielnością i dążeniem do wartości. Dodatkowo osoby, które taki cel deklarują, różnią się od tych, które go nie mają, nastawieniem na samodoskonalenie

się i refleksyjnością. Inne badania pokazują, że w trakcie rozwoju człowieka modyfikacjom ulegają różne wymiary życia. I tak wraz z wiekiem znaczenia nabiera posiadanie celu życia, a także zwiększa się akceptacja śmierci. Natomiast poszukiwanie celu czy rozpiętość horyzontu temporalnego ulegają zmniejszeniu. Poczucie egzystencjalnej pustki tworzy natomiast związek krzywoliniowy z wiekiem (Reker, Peacock, Wong 1987). Analizy wskazują również na odwrotną zależność między posiadaniem celu w życiu a depresją. Przy czym u bardzo starych ludzi cel życia nie stanowi wystarczającej ochrony przed depresją (Hedberg i in. 2010). Tym, co najbardziej wpływa na formułowanie życiowego celu, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, jest stosunek do własnej starości. Brak dążeń czy też niezdecydowanie w wyborze dążeń sprzyja gorszemu samopoczuciu (Hedberg, Gustafson, Brulin 2010). Wskazywałoby to na zasadność dyskutowania z osobami starszymi ich celów życiowych.

W naszych badaniach wskaźnikiem przekonań dotyczących przyszłości mogą być nastawienia do niej. Opisałyśmy nastawienia realistyczne, potencjalne, idealistyczne i transcendentalne. Każde z nich odnosi się do indywidualnej świadomości jednostki w zakresie adekwatności wyznaczanych sobie celów i możliwości ich urzeczywistnienia. Założyłyśmy, że posiadanie realistycznych nastawień, a więc dostosowanych do własnych sprawności i warunków, w których się żyje, powinno współgrać z wysoką samooceną różnych aspektów własnego życia wewnętrznego. Nasze przewidywania potwierdziły się. Osoby, które postrzegają siebie jako samodzielne, ukierunkowane na samodoskonalenie i realizację wyższych racji, z dużą refleksyjnością, samokontrolą i autonomią, a także z wysoką satysfakcją z życia i optymiści wykazują realistyczne nastawienia do przyszłości. Dane te w pewnym stopniu korespondują z ankietowymi badaniami na populacji starszych mieszkańców Australii. W późnej dorosłości postrzeganie przyszłości przez starego człowieka w sposób realistyczny, optymistyczny lub indywidualny koreluje z niższymi wskaźnikami psychologicznego stresu w porównaniu z postrzeganiem pesymistycznym. Dodatkowo negatywne nastawienia do przyszłości łączą się z doświadczaniem psychicznego cierpienia, brakiem nadziei i obawami (Quine, Morrell, Kendig 2008). Okazuje się również, że wiedza na temat starzenia się, jego specyfiki, a także nieposługiwanie się stereotypami starości stanowi ochronę przed stresem i zamartwianiem się przyszłością (Neikrug

1998). Satysfakcja z życia łączy się między innymi z takimi predyspozycjami, jak realna ocena procesu starzenia, motywacja do uczenia się czy ustanawianie nowych celów po przejściu na emeryturę (Rieske, Felgner, Meinhold 1985). Można przypuszczać, że znajomość realiów w odniesieniu do ostatniej fazy życia, przy jednoczesnym jej zagospodarowaniu, to znaczy formułowaniu adekwatnych dążeń, będzie sprzyjała wzrostowi zadowolenia z własnej egzystencji, a także poczuciu autonomii, samodzielności, samokontroli, refleksyjności czy nastawieniu na rozwój i osiąganie wyższych wartości. Być może rozwój realistycznych nastawień wiąże się z wykorzystywaniem w pełni teraźniejszego życia, a to sprzyja przygotowaniu do starości.

Przewidywania dotyczące związków między pozytywną realizacją celów bliskich i pozytywnymi emocjami wiążącymi się z krótką przyszłościową perspektywą czasową a wybranymi aspektami życia wewnętrznego praktycznie w pełni się potwierdziły. Brak jest tylko istotnych związków z introspektywnością. Nieco mniej powiązań pojawia się przy realizacji i emocjach związanych z celami długoterminowymi. W tym wypadku korzystne prognozy związane z urzeczywistnieniem celów długich oraz pozytywny afekt łączą się z wysoką satysfakcją z życia, dążeniem do wartości i samodzielnością. Dodatkowo pozytywna realizacja koreluje z samodoskonaleniem, a pozytywne emocje towarzyszące celom dalekim – z optymizmem, co wydaje się oczywiste. Z danych tych wynika, że doświadczanie pozytywnego ustosunkowania afektywnego i przewidywanie korzystnych rozwiązań dla własnych planów jest istotnym elementem z punktu widzenia wewnętrznego funkcjonowania jednostki.

Rozwój emocji w okresie starości jest obszarem badań. Cześć autorów twierdzi, że starzenie wiąże się ze wzrostem w obszarze emocjonalnego rozwoju, a wynika to z ogólnej poprawy regulacji emocjonalnej. Inni przytaczają dane, które wskazują na zagrożenia przetwarzania informacji afektywnych, ze względu na często już zaburzone funkcje poznawcze. Teoria dynamicznej integracji emocjonalno-poznawczej jest próbą powiązania tych dwóch spojrzeń. W koncepcji tej emocjonalna integracja schematów opiera się na interakcji między stabilnymi możliwościami indywidualnymi (np. poznawcze i socjoemocjonalne zasoby osobiste) oraz dynamicznymi ograniczeniami wynikającymi z czynników kontekstowych (np. emocjonalna i poznawcza aktywacja). Dlatego równowaga procesów regulacji emocjonalnej jest od połowy dorosłości

do starości zagrożona. Modyfikujący wpływ mają tu zmieniające się zewnętrzne i wewnętrzne zasoby osób starszych. W efekcie rozwój równowagi emocjonalnej w okresie późnej dorosłości to obraz zysków i strat (Labouvie-Vief, Grühn, Mouras 2009). Przytoczona tu teoria może mieć szczególne znaczenie przy badaniu afektywnego ustosunkowania się do własnych celów. Wymaga to nie tylko wybiegania w przyszłość, ale i oceny własnych odczuć, co może być trudne ze względu na duży poziom abstrakcyjności. Ludzie starzy różnie sobie z tym radzą, na przykład przywiązując większą wagę do celów emocjonalnie znaczących w skracającej się przestrzeni życia (Fung, Carstensen 2003), czy dokonując selekcji partnerów interakcji i chroniąc w ten sposób zasoby emocjonalne w obliczu ograniczonych możliwości w przyszłości (Fredrickson, Carstensen 1990). Niewątpliwie pozytywne ustosunkowanie emocjonalne do własnych planów integruje się z zadowoleniem i wewnętrznym rozwojem. To z kolei rzutuje na postrzeganie siebie. Natomiast optymistyczne oceny samego siebie w odniesieniu do zmian, które zachodzą wraz z wiekiem, sprzyjają budowaniu pozytywnej tożsamości osoby starszej i wzrostowi osobistej satysfakcji. Łączy się to z koncentrowaniem się na tych doświadczeniach, które w starości są możliwe, a nie na tych, w których nie można już uczestniczyć (Hill, Mansour 2008).

Ostatnią grupą związków, które próbowałyśmy zweryfikować w zaprezentowanych badaniach, były powiązania między obawami na przyszłość, częstością myślenia o śmierci oraz nastawieniami transcendentalnymi a wybranymi aspektami życia wewnętrznego. Nie wszystkie hipotezy zostały potwierdzone. Potwierdziło się dość oczywiste przewidywanie, że bardziej obawiają się przyszłości ci, którzy nie są zadowoleni z życia, mają pesymistyczne nastawienie i są bardziej refleksyjni. Mogą to być symptomy depresji, ale również defensywnego pesymizmu, który polega na zaniżaniu szans osiągnięcia czegoś, co jest dla nas ważne, straszeniu siebie, a przez to zwiększaniu zaangażowania w zadania przed sobą stawiane (Strelau, Doliński 2008). O śmierci natomiast częściej rozmyślają ci, którzy mają niskie poczucie satysfakcji z życia, nie są ukierunkowani na realizację wartości, są pesymistami i raczej nie rozmyślają zbyt dużo na temat sensu własnej egzystencji. Można wobec tego przypuszczać, że częstotliwość myślenia o śmierci jest związana z obawą wobec niej. Dane dotyczące lęku przed śmiercią wskazują, że buforem chroniącym przed nim jest spójność przekonań i praktyk (Wink, Scott 2005), a także wysoka

religijność idąca w parze z akceptacją norm społecznych (Wink 2006). Jeśli więc ludzie starzy nie są nastawieni na urzeczywistnianie istotnych dla nich wartości, negatywnie oceniają rzeczywistość i są mało refleksyjni, to śmierć będzie napawać ich lękiem. Nastawienia transcendentalne, które w naszych badaniach wiązane były ze stosunkiem do życia pośmiertnego i śmierci, współwystępują z niskim dążeniem do realizacji wyższych wartości. Jest to zastanawiający związek, który na pewno wymaga dalszych badań, chociażby w kontekście siły lub słabości wiary. Teoria gerontotranscendencji (Tornstam 1997), opisująca doświadczenie starzenia się, zakłada zmianę metaperspektywy z tej bardziej codziennej, przyziemnej na globalną i transcendentalną. Jeśli taka zmiana zachodzi w człowieku starym, to wówczas doświadcza on większej satysfakcji z życia. Jednak wydaje się, że nie jest to proces masowy, ale raczej dostępny „wybranym". Nastawienia transcendentalne mogą mieć charakter negatywny i wzbudzający lęk przed nieznanym, albo pozytywny, otwierający na nowe przestrzenie osobistej realizacji. Tak więc z jednej strony śmierć może być ostateczną granicą, poza którą przyszłość pozostaje niepoznawalna i dlatego wzbudza niepokój, a z drugiej strony dla ludzi żyjących w późnej nowoczesności transcendentalna przyszłość może stanowić alternatywę dla niepewnej ziemskiej przyszłości (Tammy 2009).

ZAKOŃCZENIE

W podejściu do przyszłości ludzi starych bliska jest nam metafora K. Sheldona i M. Vansteenkiste'a (2005) „podróży w czasie" – rozumianej nie jako przemieszczanie się magicznym wehikułem, ale względnie zamierzone, konsekwentne działanie związane z organizacją osobistego czasu. Łączy się to z koncepcją człowieka, który uruchamia własną aktywność w zakresie wyznaczania i realizowania celów. Kształtuje swoją przyszłość, a nie biernie dryfuje w czasie. Uzyskane przez nas dane pokazują jednak, że takie ujmowanie przyszłości może być niewystarczające w okresie późnej dorosłości, ze względu na jego zróżnicowanie wynikające między innymi z bogactwa doświadczeń życiowych ludzi starych oraz dużej różnorodności warunków życia. Stąd „poruszanie się w czasie", a szczególnie w jego wymiarze przyszłościowym, może być u osób starszych bardziej lub mniej zamierzone, uwzględniając nie tylko przyszłość indywidualną, ale także pokoleniową, czy bardziej metafizyczną. Wymiar przyszłościowy u osób starszych może też nie być rozwinięty, ograniczony obawami i sytuacją, w której te osoby żyją. Może także wybiegać poza horyzont doczesnego życia i uwzględniać aspekt transcendentalny. W związku z tym można powiedzieć, że „podróż w czasie" ludzi starych to wiele dróg uwzględniających możliwości i ograniczenia wynikające z tego etapu życia. W zakończeniu spróbujemy jeszcze raz zebrać uzyskane rezultaty, a także rozważyć ich znaczenie dla teorii i praktyki społecznej. Zwrócimy również uwagę na możliwości dalszych badań.

Podsumowując uzyskane rezultaty dotyczące przyszłościowej perspektywy czasowej w starości, można stwierdzić, że w aspekcie formalnym horyzont przyszłościowy ulega skróceniu wraz z wiekiem. Im bardziej zaawansowane wiekiem są osoby, tym mniej stawiają sobie celów dalekich i co za tym idzie tworzą mniej planów realizacji takich celów. Koncentracja na teraźniejszości osób pomiędzy 60. a 90. rokiem życia nie ulega natomiast istotnej zmianie.

W okresie późnej dorosłości, pod względem treści, cele na bliższą przyszłość u ludzi starych dotyczą głównie rodziny, zdrowia i spraw codziennych, inaczej socjalno-bytowych, natomiast dalekie koncentrują się na zdrowiu, rodzinie, wartościach typu dobro i szczęście oraz na dążeniach materialnych. Osoby starsze są raczej przekonane, że uda im się zrealizować postawione cele i odczuwają w związku z nimi pozytywne emocje.

Cele wyznaczane sobie przez ludzi starych rozlokowane w przyszłości stanowią jej aktywny aspekt przyszłościowej perspektywy czasowej. Oprócz niego istotną częścią przyszłościowej perspektywy czasowej jest aspekt wyobrażeniowy, do którego można zaliczyć cel życia – towarzyszący przez większą cześć egzystencji – realizowany „ustawicznie", marzenia, obawy, nastawienia do przyszłości i dążenia o charakterze transcendentalnym. Badania pokazały, że większość osób starszych formułuje cel życia, który wiąże się z rodziną, wartościami typu dobro, szczęście czy zdrowie. Również marzenia są udziałem większej części badanych, a dotyczą one zdrowia, szczęścia, rodziny, kwestii materialnych i rekreacji. Niemożność ich realizacji wynika, według badanych, z ograniczeń materialnych, czasowych i zdrowotnych. Obawy związane z przyszłością lokowane są przez ludzi starych głównie w obszarze rodziny oraz własnej osoby. Im starsze są osoby badane, tym częściej myślą o śmierci, a około połowy chce jeszcze przed śmiercią zrealizować jakiś ważny dla siebie cel, najczęściej zorientowany na swoich bliskich. Badani raczej wierzą w życie po śmierci i prawie w połowie formułują cele transcendentalne związane ze spotkaniem z bliskimi, którzy odeszli, z religią, na przykład osiągnięciem zbawienia czy z realizacją takich dążeń jak szczęście, ulga, spokój. Jeśli chodzi o stosunek do przyszłości, to osoby starsze deklarują najwięcej nastawień realistycznych, potencjalnych i transcendentalnych, przy czym im starsi są ludzie, tym bardziej zwiększa się preferencja nastawień transcendentalnych.

Analiza powiązań między przyszłościową perspektywą czasową oraz sytuacją socjodemograficzną ludzi starych wykazała, że długa rozbudowana przyszłościowa perspektywa czasowa charakterystyczna jest dla młodszych badanych, którzy mają wyższe wykształcenie, dobrze oceniają swoją sytuację materialną, zdrowie i realizację planów z przeszłości. Dla liczby i różnorodności celów bliskich oraz dalekich największe znaczenie ma wykształcenie, tzn.

im wyższe, tym więcej rozmaitych dążeń wyznaczają sobie badani. Oprócz tego wyznaczanie celów dalekich łączy się z pozytywną oceną własnego zdrowia i realizacją celów z przeszłości. Mniejsze obawy wobec przyszłości mają osoby, które dobrze oceniają własne finanse i lepiej wspominają realizację planów z przeszłości. Nastawienia realistyczne charakterystyczne są dla osób w pierwszej dekadzie „starości" i mających wyższe wykształcenie.

Krótszej perspektywie czasowej sprzyja bardziej zaawansowany wiek, niższe wykształcenie, negatywna ocena własnego zdrowia, sytuacji materialnej oraz realizacji celów z przeszłości. Koncentracji na teraźniejszości towarzyszy samotność, tzn. brak bliskiego związku. Duże obawy wobec przyszłości mają te osoby starsze, które źle oceniają swoją sytuację materialną oraz realizację dążeń z przeszłości. O śmierci częściej rozmyślają osoby starsze z niższym wykształceniem, negatywnie oceniające własne zdrowie i realizację planów z przeszłości. Takie osoby, jak też osoby z mniejszych miejscowości, częściej preferują nastawienia transcendentalne.

Z analiz dotyczących powiązań formalnych i treściowych aspektów przyszłościowej perspektywy czasowej oraz wybranych aspektów życia wewnętrznego wynika, że kształt i zawartość ppc ludzi starych w mniejszym lub większym stopniu wiąże się z satysfakcją z życia, optymizmem–pesymizmem, autonomią, samokontrolą, samodoskonaleniem, samodzielnością, introspektywnością i dążeniem do wartości. Osoby posiadające długą perspektywę czasową i tworzące plany realizacji celów długich odznaczają się jednocześnie wysokim dążeniem do wartości, są samodzielne, nastawione na samodoskonalenie, mają też większą satysfakcję z życia, odznaczają się wyższą introspektywnością i są raczej optymistami. Osoby będące w okresie późnej dorosłości skupione na sprawach bieżących są jednocześnie bardziej autonomiczne i bardziej usatysfakcjonowane życiem.

Powiązania między treścią przyszłościowej perspektywy czasowej a wybranymi aspektami życia wewnętrznego są wielowątkowe, dlatego w podsumowaniu przywołamy tylko najważniejsze zależności. Najwięcej istotnych korelacji pojawiło się przy takich kategoriach celów bliskich, jak socjalno-bytowe, rekreacja i zainteresowania. Wyznaczanie tych celów łączy się z wysokim dążeniem do wartości, tendencją do samodoskonalenia się i większą introwertywnością człowieka starego. Dodatkowo cele

ukierunkowane na rekreację korelują z samodzielnością, i większą satysfakcją z życia, a cele socjalno-bytowe z optymizmem i samodzielnością. Wśród kategorii celów dalekich te związane z rodziną i zdrowiem wiążą się z wysokim dążeniem do wartości i wysoką samokontrolą. Dodatkowo cele związane z rodziną korelują z optymizmem i autonomią, a cele dotyczące zdrowia – z introwertywnością.

Więcej obaw w stosunku do przyszłości mają te osoby, które jednocześnie są mało zadowolone z życia, są pesymistami i są bardziej introspektywne. O śmierci natomiast częściej rozmyślają ci, którzy są mało zadowoleni z życia, nie są nastawieni na realizację wartości, są pesymistami z niską introspektywnością. Ludzie starzy, którzy są bardziej zadowoleni z życia, optymiści, bardziej samodzielni, nastawieni na realizację wartości i z większą samokontrolą, a także ukierunkowani na samodoskonalenie i z większą introspektywnością posiadają cel życia. Osoby, które preferują realistyczne nastawienia do przyszłości, mają rozwinięte wszystkie aspekty życia wewnętrznego. Preferencja nastawień transcendentalnych wiąże się natomiast z niskim dążeniem do wartości.

W dyskusjach podsumowujących prezentację wyników próbowałyśmy zestawić uzyskane rezultaty z dotychczas prowadzonymi badaniami. Z porównań tych wynika, że zebrane przez nas dane w części korespondują z ustaleniami innych badaczy, ale częściowo pokazują także nowe związki, co zwiększa wiedzę w tym zakresie, a także może stanowić inspirację do szukania nowych wyjaśnień rozpoznanych nieścisłości.

Perspektywa przyszłościowa w starości związana jest z sytuacją życiową, kondycją psychofizyczną, doświadczeniami osobistymi, wiedzą osobistą o świecie, sobie i innych ludziach, a także z kulturą i religią, w której się wychowujemy. Niewątpliwie kształt i rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych zależy od wielu zmiennych związanych z wewnętrznym i zewnętrznym kontekstem ich życia, częściowo jest to widoczne w naszych badaniach. Ważnym nowym elementem w spojrzeniu na przyszłość ludzi starych jest wychodzenie poza coś, co ogranicza w sensie poznawczym ludzką egzystencję, czyli śmierć. Jeśli na przyszłościową perspektywę czasową popatrzymy szeroko, włączając w nią również to, co się może wydarzyć po śmierci, to ta perspektywa nie musi być zamknięta, ona nadal pozostaje otwarta,

a jej krańce wyznacza tylko ludzka wyobraźnia. Wydaje się, że nie ma podstaw, aby tego, co ludzie myślą o czasie po własnej śmierci, nie uznawać za ważne. Tak samo jak inne kwestie, jest to obszar, co do którego kształtujemy swoje przekonania i opinie, a te z kolei mogą podlegać naukowej analizie. Dla teorii psychologicznej takie spojrzenie na temporalny wymiar przyszłościowej perspektywy czasowej może otwierać nowe możliwości badawcze i interpretacyjne.

Zaproponowane przez nas ujęcie perspektywy przyszłościowej ludzi starych może być również cenne dla praktyki społecznej. Jak już wspominałyśmy, w psychologii osobowości jest wiele koncepcji, które akcentują możliwość pełnego rozwoju człowieka wówczas, gdy otwiera się on na przyszłość (Zaleski 1989b, Maslow 1990, Mądrzycki 2002, Obuchowski 1985), czy też takich, w których dojrzała osobowość charakteryzowana jest między innymi przez planowanie (Popielski 1994, Mądrzycki 2002). Jest także sporo danych wskazujących na związek satysfakcji z życia z rozbudowaną perspektywą przyszłościową. Oznaczałoby to, że zadowolenie z własnej egzystencji można zwiększać, pracując nad rozszerzaniem perspektywy przyszłościowej, a także nad zwiększaniem poziomu skupienia na teraźniejszości. Pozytywne odniesienia do przyszłości odgrywają rolę w okresach przemian życiowych (Oleś 2000), sprzyjają one dobremu samopoczuciu jednostki, jej zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Postrzeganie czasu może więc istotnie modyfikować sposób adaptacji do starości, a także integrować osobowość. W starości trudno jest pracować nad aspektem przyszłościowym ze względu na nieuchronnie zbliżający się koniec życia, a także ze względu na kojarzone ze starością ograniczenia. Ludzie starzy stają przed zadaniem przygotowania się do własnej śmierci, zaakceptowania zmieniających się możliwości własnego organizmu, przystosowania się do nowych wymagań otoczenia, a w tym wszystkim do określenia siebie na nowo. W okresie późnej dorosłości człowiek w sposób naturalny dąży do integracji psychiki. To z kolei wymaga powrotu do przeszłości, w celu reinterpretacji wcześniejszych wydarzeń, przy uwzględnianiu wymogów codziennego życia oraz świadomości zbliżającej się śmierci. Pełny rozwój w okresie starości ma szanse nastąpić, gdy jednostka bierze pod uwagę przyszłościową perspektywę czasową (Schneiders, za Popielski 1996). Kiedy perspektywa ta jest rozwinięta, czyli dłuższa i bogatsza treściowo, bardziej

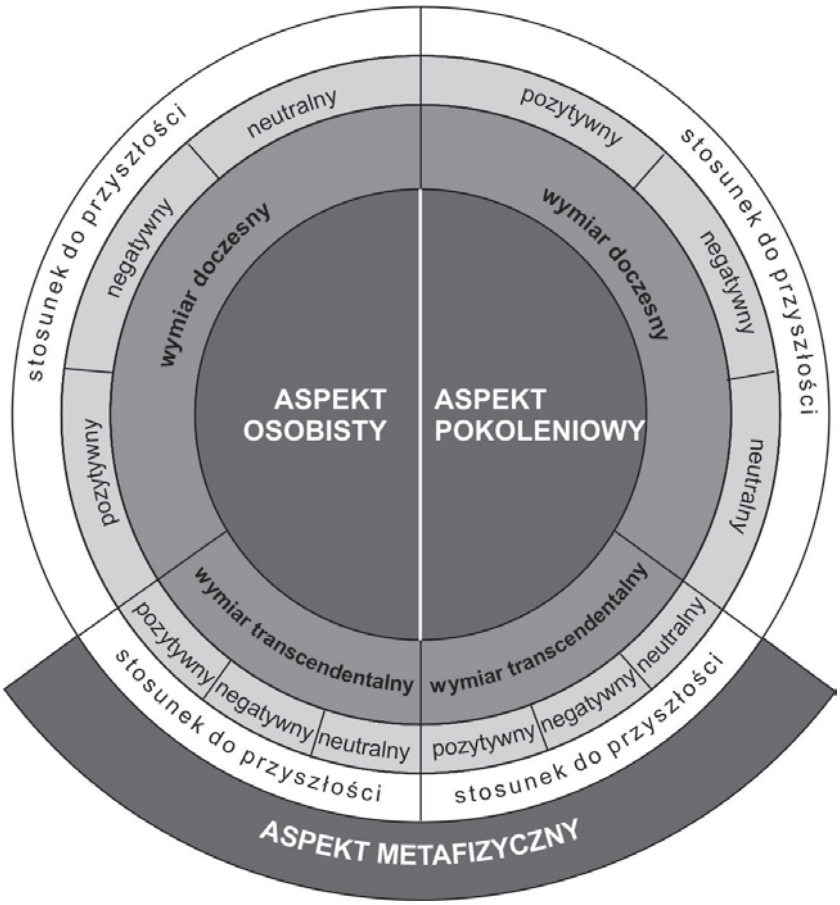
zintegrowana jest struktura „ja", poczucie „ja" bardziej spójne, a jednostka lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych (Zaleski 1989b). Wyjście poza kraniec własnego bycia nie tylko daje więc nadzieję, że „nie wszystek umrę", ale również rozbudza wyobraźnię, sprzyja integracji osobowości i wzmacnia podmiotowość człowieka.

Przeprowadzane przez nas badania mogą stanowić inspirację dla dalszych, bardziej wnikliwych analiz przyszłości transcendentalnej jako elementu przyszłościowej perspektywy czasowej, ale także całego wymiaru przyszłościowego w starości. Pozytywną stroną przeprowadzonych przez nas badań jest próba przygotowania narzędzi, które byłyby skierowane do ludzi starszych. Zastosowana procedura uwzględniała nie tylko aspekt formalny przyszłościowej perspektywy czasowej, ale również treściowy, i to z ich rozszerzeniem na element transcendentalny. Próbowałyśmy zbadać, jaka jest przyszłościowa perspektywa czasowa ludzi starych i jak się ona w tym różnorodnym okresie zmienia. Jak się przewartościowują ogólne nastawienia do przyszłości i czy są jakiekolwiek plany na okres po śmierci. Nasze badania wymagają dalszych weryfikacji, ale już same jako takie, jak sądzimy, mogą stanowić nowe wyzwanie dla psychologii czasu. Dodatkowe dane można byłoby uzyskać, rozszerzając analizy na próbę osób w okresie młodszej i średniej dorosłości.

Zebrany przez nas materiał badawczy jest bardzo bogaty. Ujmuje przyszłościową perspektywę czasową nie tylko pod kątem jej wymiaru, ale i zawartości. Pokazuje jej specyfikę w okresie późnej dorosłości i wybrane uwarunkowania. Jednocześnie wielość zebranych danych rodzi nowe pytania i wątpliwości, pokazuje, jak dużo jest jeszcze w tym zakresie do zweryfikowania.

Analizując przyszłość ludzi starych, zaakcentowałyśmy jej formalny oraz treściowy aspekt, starałyśmy się uwypuklić aktywną i pasywną cześć przyszłościowej perspektywy czasowej, a także uwzględnić jej transcendentne rozszerzenie. Zgromadzony materiał wskazuje, że osoby będące w okresie późnej dorosłości nie myślą o swojej przyszłości tylko w wymiarze osobistym, ale również pokoleniowym. Wymiar ten u niektórych dotyczy również aspektów metafizycznych (por. Nilsson, Sarvimäka, Ekman 2003). Stosunek do przyszłości może przyjmować różny charakter: pozytywny, negatywny i bliski neutralności – rozumianej nie jako obojętność, ale raczej

jako uważność. Przyszłościową perspektywę czasową ludzi starych można więc podzielić na część osobistą (indywidualną), pokoleniową i metafizyczną. Naszym zdaniem w przyszłości osobistej i pokoleniowej można wyodrębnić obszar doczesny i transcendentalny. Dodatkowo w częściach osobistej – doczesnej i transcendentalnej oraz pokoleniowej – doczesnej i transcendentalnej można wyróżnić stosunek o charakterze pozytywnym, negatywnym i neutralnym.



Rysunek 13. Propozycja modelu przyszłościowej perspektywy czasowej
Źródło: opracowanie własne.

Zaprezentowany model przyszłościowej perspektywy czasowej tworzy, naszym zdaniem, nowe możliwości interpretacji przyszłościowej perspektywy czasowej nie tylko osób starszych. Rozpoznanie tego, jaka jest i jak się kształtuje przyszłościowa perspektywa czasowa ludzi starych, pozwala na lepsze rozpoznanie jej uwarunkowań, a także trafniejsze dostosowanie oddziaływań edukacyjnych i terapeutycznych. I tak, przyszłość osobista – postrzegana pozytywnie – wyznacza planowanie i ogranicza obawy. Przyczynia się do większej akceptacji śmierci i budowania przyszłości transcendentalnej. Przyszłość osobista o charakterze negatywnym przyczynia się do zamartwiania, przewidywania negatywnych wydarzeń, a także do odczuwania nasilonego lęku przed śmiercią, poczucia beznadziejności i bezsilności. Natomiast, względnie neutralne podejście do własnej przyszłości decyduje o koncentracji na tym, jak możemy pokierować dalszym własnym rozwojem, w jaki sposób jeszcze możemy urzeczywistnić siebie i wykorzystać własne zasoby. Podobnie opisać można pokoleniowy i metafizyczny wymiar przyszłości.

Posiadane doświadczenie badawcze pozwala nam przypuszczać, że na wymiar przyszłościowy ludzi starych warto spojrzeć jeszcze szerzej, bardziej wielowątkowo, uwzględniając obszerny kontekst rozwoju.

BIBLIOGRAFIA

Adam B. (2010). *Czas*, Warszawa: Wydawnictwo Sic!

Albrecht R. (1951). *The social roles of older people*, „Journal of Gerontology", vol. 6, s. 138–145.

Améry J. (2007). *O starzeniu się. Bunt i rezygnacja. Podnieść na siebie rękę. Dyskurs o dobrowolnej śmierci*, Warszawa: Wydawnictwo Czytelnik.

Andersson M., Hallberg I.R., Edberg A.K. (2008). *Old people receiving municipal care, their experiences of what constitutes a good life in the last phase of life: A qualitative study*, „International Journal of Nursing Studies", vol. 45(6), s. 818–828.

Apter M.J. (1982). *The experience of motivation: the theory of psychological reversal*, London, New York: Academic Press.

Aquino J.A., Russell D.W., Cutrona C.E., Altmaier E.M. (1996). *Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly*, „Journal of Counseling Psychology", vol. 43(4), s. 480–489.

Aronson E., Wilson T., Akert R. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Atchley R. (2000). *Social forces in later life*, Belmont, CA: Wadsworth.

Aveni A. (2001). *Imperia czasu. Kalendarze, zegary i kultury*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Baars J., Dannefer D., Phillipson C., Walker A. (red.), (2006). *Aging globalization and inequality*, Amityville, NY: Baywood Publishing.

Baltes P.B. (1990). *Propozycje teoretyczne psychologii rozwojowej biegu życia: o dynamice między wzrostem a ograniczeniem*, w: *Wykłady z psychologii w KUL*, t. 5, red. A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL, s. 345–386.

Baltes P.B. (1993). *The aging mind: Potential and limits*, „The Gerontologist", vol. 33(5), s. 580–594.

Baltes P.B., Baltes M.M. (1980). *Plasticity and variability in psychological aging: Methodological and theoretical issues*, w: *Determining the effects of aging on the central nervous system,* red. G.E. Gurski, Berlin: Schering, s. 41–66.

Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*, w: *Successful aging; Perspectives from the behavioral sciences,* red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, New York: Cambridge University Press, s. 1–34.

Baltes M.M. (1994). *Aging well and institutional living: A paradox?*, w: *Aging and quality of life*, red. R.P. Abeles, H.C. Gift, M.G. Ory, New York: Springer Publishing Company, s. 185–201.

Baltes M.M., Carstensen I.I.(1996). *The process of successful aging*, „Aging and Society", vol. 16, s. 397–422.

Baltes P., Smith J. (1999). *Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age*, w: *Handbook of theories of aging*, red. V.L. Bengston, K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, s. 153–173.

Baltes P., Smith J. (2003). *New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age*, „Gerontology", vol. 49, s. 123–135.

Baltes P., Glück J., Kunzmann U. (2004). *Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 117–146.

Bauman Z. (1993). *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne", nr 2(129), s. 7–31.

Bauman Z. (1997). *Medycyna, informatyka, życie wieczne*, w: *Antropologia filozoficzna i aksjologiczne problemy współczesności*, red. A. Szkołut, Lublin: Wydawnictwo UMCS, s. 267–283.

Bengtson V., Passuth P. (1988). *Sociological theories of aging: Current perspectives and future directions*, w: *Emergent theories of aging*, red. J.E. Birren, V.L. Bengston, New York: Springer Publishing Company, s. 333–355.

Berger P.L. (1997). *Zaproszenie do socjologii*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Berger P.L., Luckman T. (1966). *The social construction of reality*, New York: Doubleday.

Berger P.L., Luckman T. (1983). *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, Warszawa: Wydawnictwo PIW.

Bergson H. (1957). *Ewolucja twórcza*, Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.

Biggs S. (2006). *New ageism: age imperialism, personal experience and ageing policy*, w: *Ageing and diversity: Multiple pathways and cultural migrations*, red. S. Biggs, S. Daatland, Bristol: Policy Press, s. 95–106.

Blau Z. (1973). *Old age in a changing society,*. New York: New Viewpoints.

Blau P.M. (1992). *Wymiana nagród społecznych*, w: *Współczesne teorie wymiany społecznej,* red. M. Kempny, J. Szmatka, Warszawa: Wydawnictwo PWN, 230–244.

Bois J.P. (1996). *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Warszawa: Wydawnictwo Marabut.

Bojanowska E. (2009). *Opieka nad ludźmi starszymi*, w: *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, red. P. Szukalski, Warszawa: Instytut Spraw Publicznych, s. 205–230.

Bondevik M. (1994). *Historical, cross-cultural, biological and psychosocial perspectives of ageing and the aged person*, „Scandinavian Journal of Caring Sciences", vol. 8(2), s. 67–74.

Bouffard L., Bastin E., Lapierre S. (1994). *The personal future in old age*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, s. 75–94.

Bowling A. (1993). *The concepts of successful and positive ageing*, „Family Practice", vol. 10(4), s. 449–453.

Bowling A. (2007). *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?,* „International Journal of Aging and Human Development", vol. 64, no. 3, s. 236–297.

Boyd J.N., Zimbardo P.G. (2006). *Constructing time after heath: The transcendental--future time perspective*, w: *The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death*, red. L. Storm, M.A. Thalbourne, N.C. Jefferson, US: McFarland & Co, s. 107–126.

Braam A.W., Bramsel I., van Tilburg T.G., van der Ploeg H.M., Deeg D.J. (2006). *Cosmic transcendence and framework of meaning in life: Patterns among older adults in the Netherland*, „Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences", vol. 61B (3), s. 121–128.

Brandtstädter J., Wentura D. (1994). *Changes in time perspectives and attitudes toward the future during the transition to later adulthood: Developmental psychology and differential aspects*, „Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie", vol. 26(1), s. 2–21.

Brandtstädter J., Wentura D., Schmitz U. (1997). *Veränderungen der Zeit- und Zukunftsperspektive im Übergang zum höheren Alter: Quer- und längsschnittliche Befunde*, „Zeitschrift für Psychologie", vol. 205 (4), s. 377–395.

Brzezińska A. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Brzeziński J. (2004). *Metodologia badań psychologicznych*, Warszawa: PWN.

Bugajska B. (2004). *Samodzielność w starości. Perspektywa psychopedagogiczna*, w: *Samodzielność ludzi starych z perspektywy medycyny i polityki społecznej – doświadczenia Polski i UE*, OM PTG, Warszawa, s. 217–225.

Bugajska B. (2005). *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Bugajska B. (2006). *Starzenie się i starość w świetle filozoficznych rozważań nad tożsamością*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, s. 98–112.

Bugajska B. (2007). *Samobójstwo w starości*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin: Wydawnictwo Zapol, s. 313–325.

Bugajska B. (2008). *Podróże biograficzne w starości*, w: *Dom i ojczyzna. Dylematy wielokulturowości*, red. D. Lalak. Warszawa: Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego, s. 53–58.

Bugajska B. (2010a). *Wprowadzenie*, w: *Młodość i starość. Integracja pokoleń*, red. B. Bugajska, Szczecin: Wydawnictwo Zapol, s. 7–10.

Bugajska B. (2010b). *Wprowadzenie*, w: *Nic nie jest milczeniem. Wspomnienia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, red. B. Bugajska, G. Kondraciuk-Gabryś, W. Homa, Szczecin: Wydawnictwo Zapol, s. 11–16.

Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C. (2006). *Człowiek stary wobec przyszłości*, w: *Starzenie się a satysfakcja życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 61–70.

Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C. (2010). *Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, w: *Elan Vital v priestore medzigeneračných vztahov*, red. Beáta Balogová, Prešov, s. 108–114.

Burgess E. (1954). *Social relations, activities and personal adjustment*, „American Journal of Sociology", vol. 54, s. 352–360.

Butler R. (1963). *The life review*, „Psychiatry", vol. 26, s. 65–76.

Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Carstensen L.L. (1991). *Selectivity theory: Social activity in life-span context*, w: *Annual Review of Gerontology and Geriatrics: Behavioral Science and Aging*, red. K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, vol. 11, s. 195–217.

Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity,* „American Psychologist", vol. 54, s. 165–181.

Cassirer E. (1998). *Esej o człowieku. Wstęp do filozofii kultury*, Warszawa: Czytelnik.

Cavan R.S., Burgess E.W., Havighurst R.J., Goldhamer H. (1949). *Personal adjustment in old age*, Chicago: Social Science Research Associates.

Chen Y. (2002). *A study of the relations of future time-perspective and life events*, „Psychological Science", 25(2), s. 232–233.

Cheng S., Fung H., Chan A. (2009). *Self-perception and psychological well-being: The benefits of foreseeing a worse future*, „Psychology of Aging", vol. 24 (3), s. 623–633.

Chryc-Gawrychowska A., Błażek M. (2004). *Wpływ postaw rodzicielskich na style realizacji celów*, w: *Motywy, cele, wartości. Przyczynek do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków*, red. E. Martynowicz, Kraków: Impuls, s. 197–216.

Connely R. (2003). *Living with death: The meaning of acceptance*, „Journal of Humanistic Psychology", vol. 43(1), s. 45–63.

Cowgill D.O., Holmes L.D. (red.), (1972). *Aging and Modernization*, New York: Appleton Century-Crofts.

Crowther M.R., Parker M.W., Achenbaum W.A., Larimore W.L., Koenig H.G. (2002). *Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality – The forgotten factor*, „The Gerontologist", vol. 42, s. 613–620.

Cumming E., Henry W.E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*, New York: Basic Books.

Cycoń A., Zaleski Z. (1998). *Future time perspective and quality of life among high school students*, „Journal for Mental Changes", vol. 4(2), s. 65–75.

Czapiński J. (1998). *Cywilizacyjna rola edukacji: Dlaczego warto inwestować w wykształcenie*, „Przegląd Psychologiczny", t. 41, nr 1/2, s. 11–38.

Czapiński J. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czekanowski P. (2002). *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. s. 140–172.

Czerniawska O. (1997). *Uczenie jako styl życia*, w: *Przygotowanie do starości*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Zakład Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, s. 19–22.

Czerniawska O. (1998). *Style życia ludzi starych*, w: *Style życia w starości*, red. O. Czerniawska, Łódź: Wydawnictwo WSEH.

Czerniawska O. (1999). *Wymiar czasu a przeżywanie starości*, „Ethos" nr 3(47), s. 76–83.

Czerniawska O. (2007). *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Łódź: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna.

Dalby P. (2006). *Is there a process of spiritual change or development associated with ageing? A critical review of research*, „Aging & Mental Health", vol. 10(1), s. 4–12.

Dannefer D. (2003). *Cumulative advantage/disadvantage and the life course: cross-fertilizing age and social science theory*, „Journal of Gerontology", vol. 5B (6), s. 327–337.

Dannefer D. (2006). *Reciprocal co-optation: The relationship of critical theory and social gerontology*, w: *Aging, globalization and inequality*, red. J. Baars, D. Dannefer, C. Phillipson, A. Walker, Amityville, NY: Baywood Publishing, s. 103–120.

Dąbrowski K. (1986). *Trud istnienia*, Warszawa: Wiedza Powszechna.

Demetrio D. (2000) *Autobiografia, terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

De Volder M., Lens W. (1982). *Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 42, s. 566–571.

Diaz-Morales J.F. (2006a). *Future time perspective across life-span: Two models of measurement*, w: *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches*, red. Z. Uchnast, Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 65–77.

Diaz-Morales J.F. (2006b). *Perspectiva temporal futura y ciclo vital*, „Anales de Psicologia", 22(1), s. 52–59.

Diaz-Morales J.F. (2006c). *Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI)*, „Psicothema", vol. 18(3), s. 565–571.

Diehl M. (1998). *Everyday competence in later life: Current status and future directions*, „The Gerontologist", vol. 38(4), s. 422–433.

Diner E. (1984). *Subjective well-being*, „Psychological Bulletin", vol. 95(3), s. 542–575.

Dowd J.J. (1975). *Aging as exchange: a preface to theory*, „Journal of Gerontology", vol. 30, s. 584–594.

Dowd J.J. (1984). *Beneficence and the aged*, „Journal of Gerontology", vol. 39, s. 102–108.

Draaisma D. (2006). *Dlaczego życie płynie szybciej, gdy się starzejemy. O pamięci autobiograficznej*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Drake L., Duncan E., Sutherland F., Abernethy C., Henry C. (2008). *Time perspective and correlates of wellbeing*, „Time & Society", vol. 17(1), s. 47–61.

Drebing C.E., Cooden W.E. (1991). *The impact of the dream on mental health functioning in male midlife transition*, „International Journal of Aging and Human Development", vol. 32, s. 227–287.

Drebing C.E., Cooden W.E., Drebing S.M., van de Kemp H., Malony H.N. (1991). *The dream in midlife women: its impact of mental health*, „International Journal of Aging and Human Development", vol. 40, s. 73–87.

Drwal R. (1986). *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – podstawy teoretyczne, techniki badań i wyniki badań*, w: *Materiały do nauczania psychologii*, red. L. Wołoszynowa, seria III, t. 3, s. 307–324.

Dubas E. (1997). *Perspektywa przyszłości w relacjach osób starszych – biograficzny kontekst życia*, w: *Przygotowanie do starości*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Zakład Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, s. 243–250.

Dubas E. (2000). *Świat wewnętrzny jako przestrzeń życia człowieka*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 117–128.

Durlak J.A. (1973). *Relationship between attitudes toward life and death among elderly women*, „Development Psychology", vol. 8 (1), s. 146.

Dyczewski L. (2006). *Wartości w życiu człowieka starego*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M Halicka, J. Halicki, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, s. 113–126.

Dzięgielewska M. (1997a). *Poczucie czasu ludzi starych*, w: *Przygotowanie do starości*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Zakład Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, s. 251–254.

Dzięgielewska M. (red.), (1997b). *Przygotowanie do starości*, Łódź: Zakład Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego.

Ellor J.W., McFadden S.H. (2011). *Perceptions of the roles of religion and spirituality in the work and lives of professional in gerontology: Views of the present and expectations about the future*, „Journal of Religion, Spirituality & Aging", vol. 23(1–2), s. 50–61.

Engle R.W., Sędek G., von Hecker U., McIntosh D.N. (red.), (2006). *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Erikson E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Rebis.

Erikson E.H. (1998). *The Life Cycle Completed*, extended version with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson, New York – London: W.W. Norton & Company.

Erikson E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Erikson E.H. (*2004*). *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Eson M.E., Greenfield N. (1962). *Life space: It's content and temporal dimensions*, „The Journal of Genetic Psychology", vol. 100, s. 113–128.

Estes C.L. (1979). *The aging enterprise*, San Francisco: Jossey-Bass.

Estes C.L. (1981). *The social construction of reality: A framework for inquiry*, w: „The Nation's Health Services", red. P.R. Lee, N.B. Ramsay, I. Red, vol. 32(2), s. 279–297.

Estes C.L. (1993). *The aging enterprise revisited*, „The Gerontologist", vol. 33, s. 292–298.

Estes C.L. (2001). *Social policy and aging: A critical perspective,* Thousand Oaks, CA: Sage.

Estes C.L., Binney E.A. (1989). *The biomedicalization of aging: dangers and dilemmas*, „The Gerontologist", vol. 29(5), s. 587–596.

Estes C.L., Alford R.R., Binney E.A., Bradsher J.E; Close L. i in. (2001). *Social policy and aging: A critical perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Estes C.L., Biggs S., Phillipson C. (2003). *Social theory, social policy and ageing,* Buckingham: Open University Press.

Estes C.L., Phillipson C. (2002). *The globalization of capital, the Welfare State and old age policy*, „International Journal of Health Services", vol. 32(2), s. 279–297.

Fennell G., Phillipson C., Evers H. (1988). *The sociology of old age*, Milton Keynes: Open University Press.

Ferguson G.A., Takane Y. (2002). *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice.* Warszawa: PWN.

Fingerman K.L., Perlmutter M. (1995). *Future time perspective and life events across adulthood*, „Journal of General Psychology", vol. 122(1), s. 95–112.

Fisher B.J. (1992). *Successful aging and life satisfaction: A pilot study for conceptual clarification*, „Journal of Aging Studies", vol. 2, s. 191–202.

Fisher B.J. (1995). *Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life*, „International Journal of Aging & Human Development", vol. 41(3), s. 239–250.

Fishman S. (1992). *Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and death anxiety*, „International Psychogeriatrics", vol. 4 (suppl. 2), s. 267–277.

Fooken I. (1982). *Patterns of health behavior, life satisfaction, and future time perspective in a group of old aged women: Data of ‚survivors' from a longitudinal study on aging,* „International Journal of Behavioral Development", vol. 5(3), s. 367–390.

Fraisse P. (1963). *The psychology of time*, New York: Harper and Row.

Fraisse P. (1967). *Psychologie du temps*, Paris: Presses universitaires de France.

Frank L. (1939). *Time perspectives*, „Journal of Social Philosophy", vol. 4, s. 293–312.

Franken R.E. (2005). *Psychologia motywacji*, Gdańsk: GWP.

Frankl V.E. (1984). *Homo Patiens*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Fredrickson B.L., Carstensen L.L. (1990). *Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective*, „Psychology and Aging", vol. 5(3), s. 335–347.

Freund A.M., Baltes P.B. (1998). *Selection, optimization and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging*, „Psychology & Aging", vol. 13(4), s. 531–543.

Freund A.M., Baltes P.B. (1999). *Selection, optimization and compensation as strategies of life management: Correction to Freund and Baltes (1998)*, „Psychology & Aging", vol. 14(4), s. 700–702.

Friedman E., Havighurst R. (1954). *The meaning of work and retirement*, Chicago: University of Chicago Press.

Fry P.S. (1992). *Major social theories of aging and their implications for counseling concepts and practice: A cultural revive*, „The Counseling Psychologist", vol. 20(2), s. 246–329.

Fung H.H., Carstensen L.L. (2003). *Sending memorable messages to the old: Age differences in preferences and memory for advertisement*s, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 85(1), s. 163–178.

Gałdowa A. (1997). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Garner D. (1999). *Fundamentals of feminist gerontology*, New York: Haworth.

George L.K. (1990). *Social structure, social processes, and social psychological states*, w: Handbook of Aging and the Social Sciences, red. R.H. Binstock, L.K. George, San Diego, CA: Academic Press, s. 186–200.

George L.K. (1993). *Sociological perspectives on life course transitions*. „Annual Review of Sociology", vol. 19, s. 353–373.

George L.K. (2010). *Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well--being in later life*, „Journal of Gerontology: Social Sciences", vol. 65B, s. 331–339.

Giambra L.M. (1977). *Daydreaming about the past: The time setting of spontaneous thought intrusions*, „The Gerontologist", vol. 17, s. 35–38.

Giddens A. (2002). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gjesme T. (1983). *Motivation to approach success and motivation to avoid failure at school,* „Scandinavian Journal of Educational Research", vol. 27(3), s. 145–164.

Gleick J. (2003). *Szybciej. Przyspieszenie niemal wszystkiego*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Glendenning F. (1992). *Educational gerontology and geragogy: A critical perspective*, „Gerontology & Geriatrics Education", vol. 13 (1/2), s. 5–21.

Gonzales A., Zimbardo P. (1985). *Time in perspective*, „Psychology Today", vol. 19, s. 21–26.

Grassi G. (1990). *Memoria autobiografica e fantasie di morte nell'anziano* (*Autobiographical memory and death fantasy in the elderly*), „Rivista Sperimentale di Freniatria e Medicina Legale delle Alienazioni Mentali", vol. 114(1), s. 150–155.

Grimal P. (1987). *Titonos*, w: *Słownik mitologii greckiej i rzymskiej*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Grulkowski B. (1998). *„Być" i „mieć" w filozofii*, w: *Studia z psychologii w KUL*, t. 9, red. P. Francuz, P. Oleś, W. Otrębski, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL, s. 145–185.

Grzegorek A. (2005). *Jak mówienie zmienia myślenie*, w: *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*, red. A. Niedźwieńska, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 121–129.

Gubrium J.F. (1986). *Oldtimers and Alzheimer's: The descriptive organization of senility*, Greenwich, CT: JAI Press.

Gubrium J.F., Buckholdt D. (1977). *Toward maturity*, San Francisco: Jossey-Bass.

Gubrium J.F., Holstein J.A. (1999). *The nursing home as a discursive anchor for the ageing body*, „Ageing and Society", vol. 19, s. 519–538.

Gurb J.D., Guralnik J.M., LaCroix A.Z., Korper S.P. , Deeg D., Miles T. (1990). *Effective aging: Meeting the challenge of growing older*, „Journal of the American Geriatrics Society", vol. 38, s. 827–828.

Guthrie L.C., Butler S.C., Ward M. (2009). *Time perspective and socioeconomic status: A link to socioeconomic disparities in health?*, „Social Science & Medicine", vol. 68(12), s. 2145–2151.

Habermas J. (1987). *Wstęp: materializm historyczny a rozwój struktur normatywnych*, „Kultura i Społeczeństwo", t. XXXI, nr 4, s. 23–51.

Halicka M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Białystok: Akademia Medyczna.

Halicka M., Halicki J. (2002a). *Praca zawodowa i jej znaczenie w życiu człowieka starego*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. s. 173–188.

Halicka M., Halicki J. (2002b). *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 189–218.

Halicka M., Pędich W. (2000). *Relacje społeczne między pokoleniami – opinie seniorów Białegostoku*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 43–51.

Halicka M., Pędich W. (2002). *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 219–230.

Halicki J. (2005). *Pomyślne starzenie się jako jedna z kluczowych kategorii późnej dorosłości*, w: *Człowiek dorosły istota (nie)znana?*, red. E. Dubas, Łódź – Płock: Wydawnictwo Naukowe Novum, s. 165–173.

Halicki J. (2006). *Społeczne teorie starzenia się*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, s. 255–276.

Halicki J. (2008). *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, w: *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, red. J.T. Kowaleski, P. Szukalski, Łódź: Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Łódzkiego, s. 13–27.

Halicki J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

Halik J. (2002). *Samopoczucie osób starszych i jego uwarunkowania*, w: *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, red. J. Halik, Warszawa: Instytut Spraw Publicznych, s. 71–75.

Hall E.T. (1999). *Taniec życia*, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA.

Hall C.S., Lindzey G. (1998). *Teorie osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Hałas E. (1987). *Społeczny kontekst znaczeń w teorii symbolicznego interakcjonizmu*, Lublin: Red. Wydawnictw KUL.

Havighurst R.J., Albrecht R. (1953). *Older people*, London: Longman.

Havighurst R.J. (1957). *The social competence of middle-aged people*, „Genetic Psychology Monogram", vol. 56, s. 297–375.

Hedberg P., Gustafson Y., Alèx L., Brulin C. (2008). *Depression in relation to purpose in life among a very old population: A five-year follow-up study,* „Aging & Mental Health", vol. 14(6), s. 757–763.

Hedberg P., Gustafson Y., Brulin C. (2010). *Purpose in life among men and women aged 85 years and older*, „The International Journal of Aging & Human Development", vol. 70(3), s. 213–229.

Heidegger M. (1994). *Bycie i czas*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Heidegger M. (1996). *Przyczynki do filozofii (Z wydarzania)*, Kraków: Wydawnictwo Baran i Suszczyński.

Held D. (1980). *Introduction to critical theory*, Berkeley: University of California Press.

Heller M. (2010). *Uchwycić przemijanie*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Hendricks C., Hendricks J. (1975). *Historical development of the multiplicity of times and implications for the analysis of aging*, „The Human Context", vol. 7, s. 117–129.

Herzog A.R., Markus H.R. (1999). *The self-concept in life span and aging research*, w: *Handbook of theories of aging*, red. V.L. Bengston, K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, s. 227–252.

Hill R.D., Mansour E. (2008). *The role of positive aging in addressing the mental health needs of older adults*, w: *Handbook of behavioral and cognitive therapies with older adults*, red. D. Gallagher-Thompson, A.M. Steffen, L.W. Thompson, New York, NY, US: Springer Science + Business Media, s. 309–322.

Hochschild A.R. (1975). *Disengagement theory: A critique and proposal*, „American Sociological Review" vol. 40, s. 533–569.

Hock R.R. (2003). *40 prac badawczych, które zmieniły oblicze psychologii*, Gdańsk: GWP.

Hoerning E.M. (1990). *Rola wydarzeń życiowych: doświadczenia i rewitalizacja w perspektywie biograficznej*, w: *Metoda biograficzna w socjologii*, red. J. Włodarek. M. Ziółkowski, Warszawa – Poznań: Wydawnictwo PWN, s. 127–135.

Hooyman N., Browne C., Ray R., Richardson V. (2002). *Feminist gerontology and the life course: Policy, research, and teaching issues*, „Gerontology and Geriatrics Education", vol. 22(4), s. 3–26.

Husman J., Lens W. (1999). *The role of the future in student motivation*, „Educational Psychologist", vol. 34, 2, s. 113–125.

Husserl E. (1989). *Wykłady z fenomenologii wewnętrznej świadomości czasu*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Ingarden R. (1972). *Książeczka o człowieku*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Ingarden R. (1987). *Spór o istnienie świata, Ontologia egzystencjalna*, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Izdebski P., Polak A. (2005). *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej,* „Gerontologia Polska", t. 13, nr 3, s. 188–194.

James W. (1890). *The principles of psychology*, Dover: New York.

Jarosz M. (1976). *Psychologia i psychopatologia życia codziennego*, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Jarymowicz M., Szustrowa T. (1980). *Poczucie własnej tożsamości – źródła, funkcje regulacyjne*, w: *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, red. J. Reykowski, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Jopkiewicz A. (1997). *Niektóre psychospołeczne i zdrowotne uwarunkowania starzenia się małżeństw*, w: *Przygotowanie do starości*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Zakład Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, s. 142–149.

Jönson H., Magnusson J.A. (2001). *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, „Journal of Aging Studies", vol. 15 (4), s. 317–331.

Juczyński Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji zdrowia*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Jung G.C. (1969). *Collected Works,* vol. 9. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung G.C. (1993). *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, Warszawa: Czytelnik.

Kadzikowska-Wrzosek R. (2004). *Motywacyjny składnik osobowości a procesy adaptacji psychologicznej*, w: *Motywy, cele, wartości. Przyczynek do zrozumienia stanu*

ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków, red. E. Martynowicz, Kraków: Impuls, s. 11–26.

Kagan J. (1972). *Motives and development*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 22, s. 51–66.

Kalichman S.C., Rompa D., Muhammad A. (1997). *Psychological predictors of risk for human immunodeficiency virus (HIV) infection among low-income inner-city men: A community-based survey*, „Psychology & Health", vol. 12(4), s. 493–503.

Kamiński A. (1978). *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Kehn D.J. (1995). *Predictors of elderly happiness*, „Activities, Adaptation & Aging", vol. 19(3), s. 11–30.

Kennedy Q., Fung H.H., Carstensen L.L. (2001). *Aging, time estimation, and emotion*, w: *Aging and the meaning of time: A multidisciplinary exploration*, red. S.H. McFadden, R.C. Atchley, New York: Springer Publishing Company, s. 51–73.

Keough K.A., Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999). *Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance us*e, „Basic and Applied Social Psychology", vol. 21(2), s. 149–164.

Kępiński A. (2000). *Rytm życia*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Klamut R. (2002). *Cel – czas – sens życia*. Lublin: TN KUL.

Kofta M. (2001). *Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna*, w: *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości*, red. M. Kofta, T. Szutrowa, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 199–225.

Kolb P.J. (2004). *Theories of aging and social work practice with sensitivity to diversity: Are there useful theories*, „Journal of Human Behavior in the Social Environment", vol. 9 (4), s. 3–24.

Kornfeld A.D., Marshall E.E. (1987). *SAT and TAT scores and measures of time perspective in institutionalised and community-based senior adults*, „International Journal of Psychosomatics", vol. 34, s. 11–13.

Kosior M. (2010). *Sposoby uzasadniania wagi osobistej przyszłości*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 174–193.

Kozielecki J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Kozielecki J. (2007). *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek w psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Kukołowicz T. (1976). *Kim jest babcia. Zagadnienia filozofii a zdrowie*, Warszawa.

Kuypers J.A., Bengtson V.L. (1973). *Social breakdown and competence: A model of normal aging*, „Human Development", vol. 16, s. 181–201.

Kwieciński Z. (1999). *Edukacja wobec nadziei i zagrożeń współczesności*, w: *Humanistyka przełomu wieków*, red. J. Kozielecki, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, s. 51–77.

Kwieciński Z (2000). *Tropy – ślady – próby. Studia i szkice z pedagogiki pogranicza*, Poznań – Olsztyn: Wydawnictwo Edytor.

Labouvie-Vief G., Grühn D., Mouras H. (2009). *Dynamic emotion–cognition interactions in adult development: Arousal, stress, and the processing of affect*, w: *Aging and cognition: Research methodologies and empirical advances,* red. H.B. Bosworth, C. Hertzog, Washington, DC, US: American Psychological Association, s. 181–196.

LaCroix A.Z., Newton K.M., Leveille S.G., Wallace J. (1997). *Healthy aging: A women's issue*, „Western Journal of Medicine", vol. 67, s. 220–232.

Lang F.R. (1998). *Loneliness, tenderness and subjective future orientation in late life: An examination of socioemotional selectivity theory*, „Zeitschrift für Klinische Psychologie", vol. 27(2), s. 98–104.

Lang F.R., Carstensen L.L. (2002). *Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships*, „Psychology and Aging", vol. 17(1), s. 125–139.

Langer E., Rodin J. (1976). *The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 34, s. 191–198.

Langer N. (2000). *The importance of spirituality in later life*, „Gerontology & Geriatrics Education", vol. 20(3), s. 41–50.

Lapierre S., Bouffard L., Dubé M., Labelle R., Bastin É. (2001). *Aspirations and well-being in old age*, w: *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*, red. P. Schmuck, K.M. Sheldon, Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, s. 102–115.

Laws G. (1996). *A shot of economic adrenalin: Reconstructing „the elderly" in the retiree-based economic development literature*, „Journal of Aging Studies", vol. 10(3). s. 171–188.

Lawton, M.P., Moss M.S., Winter L., Hoffman C. (2002). *Motivation in later life: Personal projects and well-being*, „Psychology and Aging", vol. 17(4), s. 539–547.

Lebert N. (1991). *Starzy grzesznicy żyją dłużej*, Warszawa: Wyd. Rój.

Lens W. (1986). *Future time perspective: A cognitive-motivational concept*, w: *Frontiers of motivational psychology: Essays in honor of John W. Atkinson*, red. D. Brown, J. Veroff, New York: Springer, s. 173–190.

Lens W. (1994). *Odraczanie nagrody, samokontrola a przyszłościowa perspektywa czasowa*, w: *Wykłady z psychologii KUL*, t. 7, red. A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski, Lublin: RW KUL, s. 297–308.

Lens W. (2006). *Future time perspective: A psychological approach*, w: *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches*, red. Z. Uchnast, Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 51–64.

Lens W., Gailly A. (1980). *Extension of future time perspective in motivational goals of different age groups*, „International Journal of Behavioral Development", vol. 9, s. 313–344.

Lens W., Moreas M.A. (1994). *Future time perspective: An individual and a societal approach*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, s. 23–38.

Lens W., Tsuzuki M. (2007). *The role of motivation and future time perspective in educational and career developmen*t, „Psychologica", vol. 46, s. 29–42.

Levinas E. (1998). *Całość i nieskończoność. Esej o zewnętrzności*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Levy S. (1978). *Some determinants of temporal experience in the retired and its correlates*, „Genetic Psychology Monographs", vol. 98, s. 181–202.

Lewin K. (1931). *Environmental forces in child behavior and development*, w: *A handbook of child psychology*, red. C. Murchison, Worcester, MA: Clark University Press, s. 590–625.

Lewin K. (1942). *Time perspective and morale*, w: *Civilian morale. Second yearbook of the S.P.S.S.L.*, red. G. Watson, Boston: Houghton Mifflin.

Lewin K. (1946). *Behavior and development as a function of total situation*, w: *Manual of child psychology*, red. L. Carmichael, New York: Wiley, s. 791–844.

Liberska H. (2004). *Perspektywy temporalne młodzieży. Wybrane uwarunkowania*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Little B.R. (1983). *Personal projects: A rationale and method for investigation*, „Environment and Behavior", vol. 15, s. 273–309.

Littre B.R. (1987). *Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence*, w: *Self and identity: Perspectives across the life span*, red. T. Honess, K. Yardley, London: Routledge & Kegan Paul, s. 230–245.

Little B.R. (1989). *Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence*, w: *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*, red. D. Buss, N. Cantor, New York: Springer-Verlag, s. 15–31.

Łukaszewski W. (red), (1983). *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Maddox G. (1964). *Disengagement theory: A critical evaluation*, „The Gerontologist", vol. 4, s. 80–82.

Madnawat A.V.S., Kachhawa P.S. (2007). *Age, gender, and living circumstances: Discriminating older adults on death anxiety*, „Death Studies", vol. 31, issue 8, s. 763–769.

Mahoney A.R. (1994). *Change in the older-person role: An application of Turner's process role and model of role change*, „Journal of Aging Studies", vol. 8(2), s. 133–148.

Manterys A. (1997). *Wielość rzeczywistości w teoriach socjologicznych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Marcel G. (1995). *Tajemnica bytu*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Marshall V.W. (1986). *Dominant and emerging paradigms in the social psychology of aging*, w: *Later life: The social psychology of aging*, red. V.W. Marshall, California: Sage, s. 9–31.

Marshall V.W. (1996). *The state of aging theory in aging and the social science*, w: *Handbook of aging and the social sciences*, red. R.H. Binstock, L. George, San Diego, CA: Academic Press, s. 12–30.

Marshall V.W. (1995). *Social models of aging*, „Canadian Journal of Aging", vol. 14(1), s. 12–34.

Marshall V.W., Tindall J.A. (1978). *Note for a radical gerontology*, „International Journal of Aging and Human Development", vol. 9(2), s. 163–175.

Martínez U.P. (2004). *Future time perspective and satisfaction with life across life span*, „Revista de Psicología", vol. 22(2), s. 216–252.

Maruszewski T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*, Gdańsk: GWP.

Marzec A. (2007). *Organizacja opieki instytucjonalnej nad osobami w podeszłym wieku w Polsce i na świecie*, w: *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym*

wieku. Podręcznik dla studentów i absolwentów kierunku pielęgniarstwo, red. K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik, Lublin: Wydawnictwo Czelej, s. 58–67.

Maslow A.H. (1990). *Motywacja a osobowość*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Mądrzycki T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

McFadden S.H. (1995). *Religion and well-being in aging persons in an aging society*, „Journal of Social Issues", vol. 51(2), s. 161–175.

McFarland C., Ross M., Giltrow M. (1992). *Biased recollections in older adults*: *The role of implicit theories of aging*, „Journal of Personality & Social Psychology", vol. 62(5), s. 837–850.

McInnis-Dittrich K. (2009). *Social work with older adults. A biopsychosocial approach to assessment and intervention*, Boston: Pearson.

Mead G.H. (1975). *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Mead M. (1978). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Michalski K. (1978). *Heidegger i filozofia współczesna*, Warszawa: PIW.

Miller G.A., Galanter E., Pribram K.H. (1980). *Plany i struktura zachowania*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Miluska J. (1996). *Tożsamość kobiet i mężczyzn w cyklu życia*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Minnemann E., Schmitt M., Sperling U., Jüchtern J.C. (1997). *Formen des Alterns: Sozialer, gesundheitlicher und biographischer Context*, „Zeitschrift für Gerontopsychologie und Psychiatrie", vol. 10(4), s. 251–257.

Moczko J.A., Bręborowicz G.H., Tadeusiewicz R. (1998). *Statystyka w badaniach medycznych*, Warszawa: Springer PWN.

Moody H.R. (1988). *Toward a critical gerontology: The contribution of the humanities to theories of aging*, w: *Emergent theories of aging*, red. J. Birren, V.L. Bengtson, New York: Springer Publishing Company, s. 19–40.

Moody H.R. (1993). *Overview: what is critical gerontology and why is important?*, w: *Voices and visions of aging: Toward a critical gerontology*, red. T.R. Cole, W.A. Achenbaum, P.L. Jakobi, R. Kastenbaum, New York: Springer Publishing Company, s. xv – xli.

Moreas A.M., Lens W. (1991). *The motivational meaning of the individual future time perspective. Internal research report*, KU Leuven, Center for Motivation and Time Perspective.

Morrow-Howell N.M., Hinterlong J., Sherraden M. (red.), (2001). *Productive aging: Concepts and challenge*, Baltimore: Johns Hopkins.

Mucha J. (1996). *Cooley Charles Horton*, w: *Encyklopedia socjologii*, t. 2, Warszawa: Oficyna Wydawnicza, s. 99–101.

Muszyński H. (1974). *Ideał i cele wychowania*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Neikrug S.M. (1998). *The value of gerontological knowledge for elders: A study of the relationship between knowledge on aging and worry about the future*, „Educational Gerontology", vol. 24(3), s. 287–296.

Neugarten B.L. (1973). *Personality change in late life. A developmental perspective*, w: *The psychology of adult development and aging*, red. C. Eisdorfer, M.P. Lawton, Washington, DC: American Psychological Association, s. 331–335.

Neugarten B.L., Hagestad G.O. (1976). *Age and the life course*, w: *Handbook of aging and the social sciences*, red. R.H. Binstock, E. Shanas, New York: Van Nostrand Reinhold, s. 35–55.

Neugarten B.L. (1977). *Personality and aging*, w: *Handbook of the psychology of aging*, red. J.E. Birren, K.W. Schaie, New York: Reinhold, s. 626–649.

Niedźwieńska A. (2000). *Pamięć autobiograficzna*, w: *Tożsamość człowieka*, red. A. Gałdowa, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 11–126.

Nilsson M., Sarvimäki A., Ekman S.L. (2003). *The meaning of the future for the oldest old*, „The International Journal of Aging & Human Development", vol. 56(4), s. 345–364.

Nosal C.S. (1977). *Psychologia pracy. Organizacja psychiki i działania człowieka,* Wrocław: Wydawnictwo Politechniki Wrocławskiej.

Nosal C., Bajcar B. (1999). *Czas w umyśle stratega: Perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych*, „Czasopismo Psychologiczne", nr 5, s. 55–68.

Nosal C.S., Bajcar B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje.* Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Nurmi J.E. (1991). *How do adolescents see their future? A review of the development of future-orientation and planning*, „Developmental Review", vol. 11, s. 1–59.

Nurmi J.E. (1992). *Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension*, „International Journal of Behavioral Development", vol. 15(4), s. 487–508.

Nurmi J.E. (1994). *The development of future-orientation in a life-span context*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, s. 63–74.

Nurmi J.E. (2002). *An introduction: Thinking about, preparing for and negotiating the future*, w: *Adolescents' future-orientation. Theory and research*, red. J. Trempała, L.E. Malmberg, Frankfurt am Main – Berlin – Bern – Bruxelles – New York – Oxford – Wien: Peter Lang, s. 9–14.

Nurmi J.E. (2004). *Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection*, w: *Handbook of adolescent psychology*, red. R. Lerner, L. Steinberg, New York: Wiley, s. 85–124.

Nurmi J.E. (2005). *Thinking about and acting upon the future: Development of future orientation across the life span*, w: *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*, red. A. Strathman, J. Joireman, Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s. 31–57.

Nuttin J. (1980). *Theorie de la motivation humaine: Du besoin au projet daction.* Paris: Presses universitaires de France.

Nuttin J. (1984). *Motivation, planning, and action: A relational theory of behaviour dynamics*, Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.

Nuttin J. (1985). *Future time perspective and motivation*, Leuven-Hillsdale: Leuven University Press & Erlbaum.

Nuttin J., Grommen R. (1975). *Future time perspective in adulthood and old age in three socio-economic groups*, „University of Leuven Psychological Reports", vol. 5, s. 1–25.

Nuttin J., Lens W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*, Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.

Oates W.E. (1997). *Reconciling with unfulfilled dreams at the end of life*, w: *The aging family: New visions in theory, practice, and reality*, red. T.D. Hargrave, H.S. Midori, Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel, s. 259–269.

Oberauer K. (2006). *Różnice w funkcjach poznawczych związane z wiekiem i cechami indywidualnymi*, w: *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia*, red. R.W. Engle, G. Sędek, U. von Hecker, D.N. Macintosh, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 59–89.

Obuchowski K. (1985). *Adaptacja twórcza*. Warszawa: Książka i Wiedza.

Oleś P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*, Lublin: TN KUL.

Oleś P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Olszewski H. (2003). *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Ovrebo B., Minkler M. (1993). *The lives of older women: Perspectives from political economy and the humanities*, w: *Voices and visions of aging. Toward a critical gerontology*, red. T. Cole, W.A. Achenbaum, P. Jakobi, R. Kastenbaum, New York: Springer, s. 289–308.

Padawer E.A., Jacobs-Lawson J.M., Hershey D.A., Thomas D.G. (2007). *Demographic indicators as predictors of future time perspective*, „Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues", vol. 26(2), s. 102–108.

Palmore E.B. (1968). *The effects of aging on activities and attitudes*, „The Gerontologist", vol. 8, s. 259–263.

Palys T.S., Little B.R. (1983). *Perceived life satisfaction and the organisation of personal project systems*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 44(6), s. 1221–1230.

Parsons T. (1972). *Szkice z teorii socjologicznej*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Parsons T. (1951). *The social system*. New York: Free Press.

Parsons T. (1969). *Struktura społeczna a osobowość*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne.

Parsons T. (1972). *Szkice z teorii socjologicznej*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Passuth P., Bengtson V. (1988). *Sociological theories of ageing: current perspectives and future directions*, w: *Emergent theories of aging*, red. J.E. Birren, V.L. Bengtson, New York: Springer Publishing Company, s. 335–355.

Passuth P., Bengtson V. (1996). *Sociological theories of ageing: Current perspectives and future directions*, w: *Ageing for the twenty-first century*, red. J. Quadagno, D. Street, New York: St Martin's Press.

Pastuszka J. (1999). *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne*, „Ethos", nr 47, s. 29–55.

Pervin L. (red.), (1989). *Goal concepts in personality and social psychology.* Hillsdale New York: Erlbaum.

Philipson C. (1982). *Capitalism and construction of old age*, London: Macmillan.

Phillipson C. (1998). *Reconstructing old age: New agenda in social theory and practice*, London: Sage.

Phillipson C. (2006). *Aging and globalization: Issues for critical gerontology and political economy*, w: *Globalization and inequality*, red. J. Baars, D. Dannefer, C. Phillipson, A. Walker, Amityville, NY: Baywood Publishing, s. 43–58.

Phillipson C., Ahmed N. (2006). *Transnational communities, migration and changing identities in later life: a new research agenda*, w: *Ageing and diversity: Multiple path ways and cultural migrations*, red. S.O. Daatland, S. Biggs, Bristol: Policy Press, s. 157–179.

Phillipson C., Baars J. (2008). *Social theory and social ageing*, w: *Ageing in society. European perspectives on gerontology*, red. J. Bond, S. Peace, F. Dittmann, G. Westerhof, London: Sage, s. 68–84.

Phillipson C., Smith A. (2005). *Extending working life: A review of the research literature* (research report 299), London: Department for Work and Pensions.

Popielski K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości*, Lublin: RW KUL.

Popielski K. (1996). *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencji*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

Popiołek K., Chudzicka-Czupała A. (2010). *Wprowadzenie*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 9–19.

Poulin M., Haase C.M., Heckhausen J. (2005). *Engagement and disengagement across the life span: An analysis of two-process models of developmental regulation*, w: *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development*, red. W. Greve, K. Rothermund, D. Wentura, Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, s. 117–135.

Pyszczynski T. (2006). *What role does self-esteem play in the ills and triumphs of society?*, w: *Self-esteem: Issues and answers*, red. M.H. Kernis, New York: Psychology Press, s. 407–411.

Quadagno J., Reid J. (1999). *The political economy perspective in aging*, w: *Handbook of theories of aging*, red. V.L. Bengston, K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, s. 344–358.

Quine S., Morrell S., Kendig H. (2008). *Outlooks for the future in independently living older Australians*, „Aging & Mental Health", vol. 12(3), s. 400–409.

Quinn P.K., Reznikoff M. (1985). *The relationship between death anxiety and the subjective experience of time in the elderly*, „The International Journal of Aging & Human Development", vol. 21(3), s. 197–210.

Radlińska H. (1961). *Pedagogika społeczna*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Rakowski W. (1979). *Future time perspective in later adulthood: Review and research directions*, „Experimental Aging Research", vol. 5(1), s. 44–88.

Rakowski W. (1986). *Future time perspective. Applications to the health context of later adulthood*, „American Behavioral Scientist", vol. 29, s. 730–745.

Rakowski W., Clark N.M. (1985). *Future outlook, care-giving, and care-receiving in the family context*, „The Gerontologist", vol. 25(6), s. 618–623.

Rappaport H., Foossler B.J., Bross L.S. (1993). *Future time, death anxiety, and life purpose among older adults*, „Death Studies", vol. 17(4), s. 369–379.

Ray R.E. (1996). *A postmodern perspective on feminist gerontology*, „The Gerontologist", vol. 36, s. 674–680.

Raynor J. (1969). *Future orientation and motivation of immediate activity. An elaboration of the theory of achievement motivation*, „Psychological Review", vol. 76, s. 606–610.

Raynor J. (1981). *Future orientation and achievement motivation: Toward a theory of personality functioning and change*, w: *Cognition in human motivation and learning*, red. G. d'Ydewalle, W. Lens, Leuven & Hillsdale: Leuven University Press & Erlbaum, s. 199–231.

Reed P., Larson C. (2006). *Spirituality*, w: *Encyclopedia of nursing research*, red. J.J. Fitzpatrick, M. Wallach, New York, NY: Springer Publishing Company, s. 565–566.

Reed P.G., Rousseau E. (2007). *Spirituals inquiry and well-being in life-limiting illness*, „Journal of Religion, Spirituality & Aging", vol. 19(4), s. 81–98.

Reber A.S. (2000). *Słownik psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Scholar.

Reker G.T., Peacock E.J., Wong P.T. (1987). *Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective*, „Journal of Gerontology", vol. 42(1), s. 44–49.

Richardson V.E., Barusch A.S. (2006). *Gerontological practice for the twenty-first century. A social work perspective*, New York: Columbia University Press.

Richardson V.E., Balaswamy S. (2001). *Coping with bereavement among elderly widowers*, Omega: „Journal of Death and Dying", vol. 43(2), s. 129–144.

Richardson V.E., Kilty K.M. (1991). *Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity*, „International Journal of Aging and Human Development", vol. 33, s. 151–169.

Richardson V.E, Kilty K.M. (1997), *A critical analysis of expected and actual finances among retirement*, „Journal of Women and Aging", vol. 7, s. 19–35.

Richardson V.E., Barusch A.S. (2006). *Gerontological practice for the twenty-first century. A social work perspective*, Columbia University Press, New York 2006.

Rieske B., Felgner K., Meinhold C. (1956). *Personality and life satisfaction in old age*, „Zeitschrift für Alternsforschung", vol. 40(4), s. 217–224.

Riley M.W. (1987). *On the significance of age in sociology*, „American Sociological Review" vol. 52, s. 1–14.

Riley M.W., Johnson M., Foner A. (1972). *A sociology of age stratification*, w: *Aging and society*, red. M.W. Riley, A. Foner, M.E. Moore, B. Hess, B.K. Roth, vol. 3, New York: Russell Sage Foundation.

Riley M.W. (1996). *Discussion: What does all mean?*, „The Gerontologist", vol. 36, s. 256–258.

Riley M.W. (1998). *Successful aging*, „The Gerontologist", vol. 38(2), s. 151.

Riley M.W., Riley J.W. (1994). *Structural lag: past and future*, w: *Age and structural lag: Society's failure to provide meaningful opportunities in work, family, and leisure*, red. M.W. Riley, R.L. Kahn, A. Foner, New York: Wiley, s. 15–36.

Riley M.W., Foner A., Riley J.W. (1999). *The aging and society paradigm*, w: *Handbook of theories of aging*, red. V.L. Bengston, K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, s. 327–343.

Röcke C., Lachman M.E. (2008). *Perceived trajectories of life satisfaction across past, present, and future: Profiles and correlates of subjective change in young, middle-aged, and older adults*, „Psychology and Aging", vol. 23(4), s. 833–847.

Roeckelin J.E. (2000). *The concept of time in psychology*, Westport, Connecticut: Greenwood Press.

Rose A.M. (1965). *The subculture of the aging: A framework for research in social gerontology*, w: *Older people and their social world*, red. A.M. Rose, W.A. Peterson, Philadelphia: F.A. Davis, s. 3–6.

Rosow I. (1974). *Socialization to old age*, Berkeley: University of California Press.

Rosset E. (1959). *Proces starzenia się ludności. Studium demograficzne*, Warszawa: PWG.

Rosset E. (1986). *Miejsce człowieka starego w społeczeństwie*, w: *Encyklopedia seniora*, Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna, s. 20–34.

Rothermund K., Brandtstädter J. (2003). *Depression in later life: Cross-sequential patterns and possible determinants*, „Psychology and Aging", vol. 18(1), s. 80–90.

Rowe J.W., Kahn R.L. (1987). *Human aging: usual and successful*, „Science", vol. 237, s. 143–149.

Rowe J.W., Kahn R.L. (1998). *Successful aging*, New York: Pantheon.

Różycka J. (1971). *Psychologia zachowania się kobiet w wieku starszym*, Wrocław: Ossolineum.

Rudnicki Z. (2006). *Śmierć jako kres życia ludzkiego*, w: *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, s. 99–119.

Rybczyńska I. (1976). *Jak być (kochaną) babcią*, Warszawa: Wydawnictwo Warta.

Ryff C.D., Singer B. (2004). *Paradoksy kondycji ludzkiej: Dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: PWN, s. 147–162.

Salmela-Aro K., Read S., Nurmi J.E., Koskenvuo M., Kaprio J., Rantanen T. (2009). *Personal goals of older female* twins: *Genetic and environmental effects*, „European Psychologist", vol. 14(2), s. 160–167.

Schaie K.W. (1995). *Abilities*, w: *The encyclopedia of aging*, red. G.L. Maddox, New York: Springer Publishing Company.

Schaie K.W. (1996). *Intellectual development in adulthood*, New York: Cambridge University Press.

Schaie K.W., Willis S.L. (1986). *Can intellectual decline in the elderly be reversed?*, „Development Psychology", vol. 22, s. 223–232.

Scheidt R.J., Humpherys D.R., Yorgason J.B. (1999). *Successful aging: What's not to like?*, „Journal of Applied Gerontology", vol. 18(3), s. 277–282.

Scheier M.F., Carver C.S. (1992). *Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update*, „Cognitive Therapy and Research", vol. 16, s. 201–228.

Schmidt R., Lamm H., Trommsdorff G. (1978). *Social class and sex as determinants of future orientation (time perspective) in adults*, „European Journal of Social Psychology", vol. 8, s. 13–18.

Schreiner M. (1970). *On the future-oriented time perspective of elderly people*, „Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie", vol. 2(1), s. 28–46.

Schulz R. (1976). *Effects of control and predictability on the physical and psychological well-being of the institutionalized aged*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 33, s. 563–673.

Schűtz A. (1984). *Potoczna i naukowa interpretacja ludzkiego działania*, w: *Kryzys i schizma. Antyscjentystyczne tendencje w socjologii współczesnej*, red. E. Mokrzycki, Warszawa: PIW, s. 137–192.

Schűtz A. (1988). *Sens działania społecznego według fenomenologii*, „Studia Filozoficzne", nr 5.

Semków J. (2001). *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 27–32.

Sharp E.H. (2007). *Future perspective in adolescence: Validation of a new measure and individual and contextual developmental correlates*. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, vol. 67(8-A), s. 3181.

Sheldon K.M., Vansteenkiste M. (2005). *Personal goals and time travel: How are future places visited, and is it worth it?*, w: *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*, red. A. Strathman, J. Joireman, Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s. 143–163.

Shostrom E.L. (1963). *Personal orientation inventory,* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Shostrom E.L. (1967). *Man, the manipulator.* Nashville, Tennessee: Abingdon Press.

Shostrom E.L. (1968). *Time as an integrating factor*, w: *The course of human life. A study of goals in the humanistic perspective*, red. Ch. Bühler, F. Massarik, New York: Springer Publishing Company, s. 351–359.

Sidorczuk A. (2008). *Relacje rodzinne a zadowolenie z życia osób starszych na przykładzie badań w środowisku miejskim i wiejskim*, w: *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk o pracy i polityce społecznej*, red. T. Kowaleski, P. Szukalski, Łódź, s. 186–199.

Sikora K. (2005). *Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych*, w: *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*, red. A. Niedźwieńska, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 73–87.

Simons J., Vansteenkiste M., Lens W., Lacante M. (2004). *Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective*, „Educational Psychology Review", vol. 16(2), s. 121–139.

Şimşek Ö.F. (2009). *Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being*, „Journal of Happiness Studies", vol. 10(5), s. 505–522.

Sircova A., Mitina O.V., Boyd J., Davydova I.S., Zimbardo P.G., Nepryaho T.L., Nikitina E.A., Semyonova N.S., Fieulaine N., Yasnaya V.A. (2007). *The phenomenon of time perspective across different cultures: Review of researches using ZTPI Scale*, „Cultural-Historical Psychology", vol. 4, s. 19–31.

Skarga B. (1997). *Tożsamość i różnica. Eseje metafizyczne*, Kraków: Znak.

Skorny Z. (1980). *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Smith J., Freund A. (2002). *The dynamics of possible selves in old age*, „Journal of Gerontology" Series B: Psychological Sciences, vol. 57(6), s. 492–500.

Sobol M., Oleś P. (2002). *Orientacja temporalna carpe diem a poczucie satysfakcji z życia*, „Przegląd Psychologiczny", 3, tom 45, s. 331–345.

Sobol-Kwapińska M. (2007). *Żyć chwilą? Koncentracja na teraźniejszości a poczucie szczęścia*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

Sobol-Kwapińska M. (2009). *Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes toward past and future*, „Social Behavior and Personality", vol. 37(4), s. 433–440.

Sokołowska J. (1983). Geneza i konsekwencje rozbieżności pomiędzy celami życzeniowymi a realistycznymi, *Przegląd Psychologiczny* XXVI, nr 2, s. 353–366.

Spendel Z. (2010). *Czas jako zmienna w badaniach psychologicznych. Metodologiczne pułapki psychologicznych badań nad czasem*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 69–85.

Sperry L. (1992). *Aging: A developmental perspective*, „Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice", vol. 48(4), s. 387–401.

Stanisz A. (2007). *Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny*, t. 3: *Analizy wielowymiarowe*, Kraków: StatSoft Polska Sp. z o.o.

Stokłosa B. (1986). *Lokalizacja kontroli a poczucie sensu życia*, w: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*, red. B. Pilecka, Rzeszów: Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej, s. 133–158.

Straś-Romanowska M. (1995). *Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej*, Warszawa – Wrocław.

Straś-Romanowska M. (2001). *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 263–292

Strean J. (1979). *Role theory*, w: *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches*, red. F.J. Turner, New York: Free Press, s. 385–407.

Streib J., Schneider C. (1971). *Retirement in American society*, Ithaca, NY: Cornell University Press.

Strelau J., Doliński D. (red.), (2008). *Psychologia. Podręcznik akademicki,* Gdańsk: GWP.

Strzałecki A. (2006). *Psychological time and the subjective probability of attaining life goals*, w: *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches*, red. Z. Uchnast, Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 79–96.

Stuart-Hamilton I. (2006). *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Susułowska M. (1989). *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa: PWN.

Synak B. (2002). *Problematyka badawcza i charakterystyka badań*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 11–34.

Synak B. (1997). *Badania jakościowe w socjologii starości: możliwości i dylematy*, „Gerontologia Polska", t. 5, nr 4, s. 14–21.

Synak B. (1999). *Ludzie starzy*, w: *Encyklopedia socjologii*, t. 2, Warszawa: Oficyna Naukowa, s. 144–149.

Szacka B. (2000). *Pamięć społeczna*, w: *Encyklopedia socjologii*, t. 3, Warszawa: Oficyna Naukowa, s. 52–55.

Szacka B. (2006). *Czas przeszły, pamięć, mit*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Szaniawski T. (1998). *Typy postaw wobec śmierci a osobowość*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.

Szatur-Jaworska B. (2006). *Jakość życia w fazie starości – próba diagnozy*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, s. 303–316.

Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.

Szczepański J. (1984). *Sprawy ludzkie*, Warszawa: Czytelnik.

Szewczuk W. (1975). *Psychologia: zarys podręcznikowy*, t. 2, Warszawa: WSiP.

Sztompka P. (2002). *Socjologia: analiza społeczeństwa*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Szwarc H. (1996). *Sprawność fizyczna i zdrowie osób starszych*, w: *Aktywność ruchowa osób starszych*, red. A. Jopkiewicz, Kielce: Wydawnictwo WSP, s. 15–24.

Śleszyński D. (1998). *Wędrówka doświadczenia. Podejście fenomenologiczne i egzystencjalne*, Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.

Takkinen S., Ruoppila I. (2001). *Meaning in life in three samples of elderly persons with high cognitive functioning*, „International Journal of Aging and Human Development", vol. 53, s. 51–73.

Tammy L. (2009). *Emotional suppression and social functioning in young and older adults*, „Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering", vol. 69(9-B), s. 5830.

Tarkowska E. (1987). *Czas w społeczeństwie Problemy, tradycje, kierunki badań*, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk – Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PWN.

Tarkowska E. (1992). *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*, Warszawa: PAN.

Tarkowska E. (1998). *Czas społeczny*, w: *Encyklopedia socjologii*, t. 1. Warszawa: Oficyna Naukowa, s. 107–111.

Tatarkiewicz W. (1979). *O szczęściu*, Warszawa: PWN.

Tatarkiewicz W. (1997). *Historia filozofii. Filozofia nowożytna do roku 1830*, t. 2. Warszawa: PWN.

Thompson J.B. (2000). *The globalization of communication*, w: *The global transformations reader*, red. D. Held, A. McGrew, Cambridge: Polity Press.

Tikkanen T. (1990). *Education in later life*, „Adult Education in Finland", nr 2.

Timoszyk-Tomczak C. (2003). *Strategie konstruowania własnej przyszłości*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe US.

Timoszyk-Tomczak C., Zaleski Z. (2006). *Personality and construing one's own future,* „Polish Psychological Bulletin", vol. 37(3), s. 172–184.

Timoszyk-Tomczak C. (2007). *Konstruowanie własnej przyszłości przez ludzi starych – mieszkańców domu pomocy społecznej*, w: *Pomoc i opieka w starości*, red. B. Kromolicka, B. Bugajska, K. Seredyńska, Szczecin: Wydawnictwo Zapol, s. 81–94.

Timoszyk-Tomczak C. (2010). *Charakterystyka celów wyznaczanych przez ludzi młodych*, „Studia Sociologica", nr 20, s. 153–171.

Tokarska U. (2011). *Wzorce doświadczania czasu w narracyjnej grze autobiograficznej. <W osiemdziesiąt historii do-o-KOŁA Życia>*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 194–215.

Tomaszewski T. (1970). *Z pogranicza psychologii i pedagogiki*, Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.

Tomaszewski T. (red.), (1977). *Psychologia,* Warszawa: PWN.

Tornstam L. (1992). *The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology*, „The Gerontologist", vol. 32, s. 318–326.

Tornstam L. (1994). *Gero-transcendence. A theoretical and empirical exploration*, w: *Aging and the religious dimension*, red. L.E. Thomas, S.A. Eisenhandler, Westport, CT: Auburn House, s. 203–225.

Tornstam L. (1997). *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging*, „Journal of Aging Studies", vol. 11(2), s. 143–154.

Townsend P. (1986). *Ageism and social policy*, w: *Ageing and social policy*, red. C. Phillipson, A. Walker, Aldershot: Gower, s. 15–44.

Townsend P. (1957). *The family life of old people*, London: Routledge & Kegan Paul.

Trafiałek E. (1998). *Życie na emeryturze w warunkach polskich przemian systemowych*, Kielce: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

Trafiałek E. (2001). *Starość w zainteresowaniach badawczych pedagogiki społecznej – stan i zadania na przyszłość*, „Pedagogika Społeczna", nr 1, s. 57–66.

Trempała J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego: czas i zmiana*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.

Trempała J., Malmberg L.E. (1996). *Dorosłość w oczekiwaniach młodzieży polskiej i fińskiej*, „Forum Psychologiczne", nr 1, s. 59–70.

Trempała J., Malmberg L.E. (1998). *The anticipated transition to adulthood: effects of culture and individual experience on Polish and Finnish adolescents' future orientations*, „Journal of Psychology", vol. 132(3), s. 255–266.

Trommsdorff G. (1994). *Future time perspective and control orientation: Social conditions and consequences*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski, s. 39–62.

Tryfan B. (1993). *Wiejska starość w Europie*, Warszawa: Wydawnictwo PAN.

Uchnast Z. (2006). *Temporal competencies - concepts and the method of measurement*, w: *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches*, red. Z. Uchnast, Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 143–162.

Unsworth N., Heitz R.P., Engle R.W. (2006). *Pojemność pamięci operacyjnej w gorącym i zimnym poznaniu*, w: *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia*, red. R.W. Engle, G. Sędek, U. von Hecker, D.N. Macintosh, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 31–58.

Uzar K. (2008). *Wymiar duchowy człowieka wyzwaniem edukacyjnym starości*, w: *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Poznań, Wyd. Naukowe UAM, s. 91–100.

Vahia I.V., Depp C.A., Palmer B.W., Fellows I., Golshan S., Thompson W., Allison M., Jeste D.V. (2011). *Correlates of spirituality in older women*, „Aging & Mental Health", vol. 15, issue 1, s. 97–102.

Västfjäll D., Peters E., Slovic P. (2008). *Affect, risk perception and future optimism after the tsunami disaster*, „Judgment and Decision Making", vol. 3(1), s. 64–72.

Vincent J. (1995). *Inequality and old age*, London: Routledge.

Walker A. (1996). *The new generational contract*, London: UCL Press.

Wallace M., Rabin A.I. (1960). *Temporal experience*, „Psychological Bulletin", vol. 57(3), s. 213–236.

Weiss D., Lang F.R. (2009). *Thinking about my generation: Adaptive effects of a dual age identity in later adulthood*, „Psychology and Aging", vol. 24(3), s. 729–734.

Wensauer M., Grossmann K.E. (1998). *Attachment theoretical considerations as to research on life satisfaction and individual future orientation in old age*, „Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie", vol. 31(5), s. 362–370.

Whitbourne S.K., Dannefer W. D. (1985). *The ‚life drawing' as a measure of time perspective in adulthood*, „The International Journal of Aging & Human Development", vol. 22(2), s. 147–155.

Widera-Wysoczańska A. (2000). *Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Wieczorkowska-Siarkiewicz G. (1992). *Punktowe i przedziałowe reprezentacje celu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Warszawskiego.

Willis S.L., Schaie K.W. (1994). *Cognitive training in the normal elderly*, w: *Cerebral plasticity and cognitive stimulation*, red. F. Forette, Y. Christen, F. Boller, Paris: National Gerontology Foundation, s. 91–113.

Wink P. (2006). *Who is afraid of death? Religiousness, spirituality, and death anxiety in late adulthood*, „Journal of Religion, Spirituality & Aging", vol. 18(2–3), s. 93–110.

Wink P., Scott J. (2005). *Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study*, „The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences", vol. 60B(4), s. 207–214.

Witkowski L. (1988). *Tożsamość i zmiana. Wstęp do epistemologicznej analizy kontekstów edukacyjnych*, Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika.

Witkowski L. (2000). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Toruń: Wydawnictwo J. Witkowicz.

Wittkowski J. (1980). *Coming to terms with death and dying – a determinant of successful aging?*, „Zeitschrift für Gerontologie", vol. 13(6), s. 552–559.

Wnuk-Lipiński E. (1996). *Demokratyczna rekonstrukcja. Z socjologii radykalnej zmiany społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Worach-Kardas H. (1990). *Metoda biograficzna a badanie postaw wobec czasu*, w: *Metoda biograficzna w socjologii*, red. J. Włodarek, M. Ziółkowski, Warszawa – Poznań: Wydawnictwo PWN, s. 113–125.

Woźniak B., Tobiasz-Adamczyk B. (2008). *Znaczenie przypisywane religijności w ciągu życia jednostki jako predykator umieralności w starszym wieku. Badania krakowskie*, w: *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, red. J.T. Kowaleski, P. Szukalski, Łódź: Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Łódzkiego, s. 178–185.

Wrosch C., Scheier M.F., Carver C.S., Schulz R. (2003). *The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial*, „Self and Identity", vol. 2(1), s. 1–20.

Zacher H., Frese M. (2009). *Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective,* „Psychology and Aging", vol. 24(2), s. 487–493.

Zaleski Z. (1986). *Motywacyjna funkcja celów stawianych na okresy o różnej długości*, „Przegląd Psychologiczny", XXIX, nr 4, s. 925–946.

Zaleski Z. (1988). *Transpersonalne „Ja": osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny", XXXI, s. 931–945.

Zaleski Z. (1989a). *Przyszłościowa perspektywa czasowa jako wymiar „Ja"*, w: *Wykłady z psychologii w KUL w roku akademickim 1986/87*, 3, red. A. Biela, Lublin: Redakcja Wydawnicza KUL, s. 227–234.

Zaleski Z. (1989b). *Lęk przed przyszłością. Ramy teoretyczne i wstępne dane empiryczne*, w: *Wykłady z psychologii w KUL w roku akademickim 1987/88*, red. A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski, Lublin: Redakcja Wydawnicza KUL, s. 167–184.

Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*, Warszawa: PWN.

Zaleski Z., Chlewiński Z., Lens W. (1994). *Importance of and optimism–pessimism in predicting solution to World problems: An intercultural study*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: KUL, s. 207–228.

Zaleski Z. (1994a). *Personal future in hope and anxiety perspective*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, s. 173–194.

Zaleski Z. (1994b). *Psychology of future orientation*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Zaleski Z. (1996). *Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research*, „Personality and Individual Differences", vol. 21(2), s. 165–174.

Zaleski Z. (2002). *Future horizon: A challenging concept for psychology*, w: *Adolescents' future orientation. Theory and research*, red. J. Trempała, L.E. Malmberg, Frankfurt am Main – Berlin – Bern – Bruxelles – New York – Oksford – Wien: Peter Lang, s. 123–130.

Zaleski Z. (2005). *Future orientation and anxiety*, w: *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*, red. A. Strathman, J. Joireman, Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s. 125–141.

Zimbardo P.G. (1990). *Strategies for Coping with Social Traps: Time Perspectives Influences*. Paper presented at the 98th Annual Convention of American Psychological Association, Boston, August.

Zimbardo P.G. (1997). *Psychologia i życie*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Zimbardo P.G. (2006). *Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective*, w: *The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death,* red. L. Storm, M. Thalbourne, Jefferson, NC, US: McFarland & Co, s. 107–126.

Zimbardo P.G., Keough K.A., Boyd J. (1997). *Present time perspective as a predictor of risky driving,* „Personality and Individual Differences", vol. 23(6), s. 1007–1023.

Zimbardo P.G., Boyd J. (1999). *Putting time in perspective: A valid, reliable, individual--differences metric*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 17(6), s.1271–1288.

Zimbardo P.G., Boyd J. (2009). *Paradoks czasu,* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zusmand J. (1966). *Some explanations of the changing appearance of psychotic patients: Antecedents of the social breakdown syndrome concept,* „Milbank Memorial Fund Quarterly", 64, s. 63–84.

Zych A.A. (2009). *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Katowice: Biblioteka Pracownika Socjalnego, Wydawnictwo „Śląsk".

SUMMARY

THE FUTURE TIME PERSPECTIVE IN OLD AGE

The core of the presented research includes the assumption that for an old man the future time perspective is comparable to the past time perspective. We assume that a positive attitude towards the future plays an important role in the development of the old man. Setting goals and making activities aimed at achieving these goals provide a man at every stage of life with a sense of satisfaction and is a condition for obtaining a meaning of life. The future determined by adopted plans allows for answering the fundamental existential question: Who am I? What do I live for? Lack of or limitation of the future time perspective forces adaptation behaviors, limited to "here and now".

Drawing attention to the importance of the future in the life of old people leads to question about opportunities and barriers in shaping the future time perspective in old age. Determinants of its development can be seen both in the external factors – relating to a widely understood social and cultural contexts, as well as in internals factors – related to the level of human development, his experience and subjective properties, most of all with autonomy, introspectiveness, desire for value, independence, desire for self-improvement, optimism, satisfaction with life accomplishments.

The aim of this study was to recognize how the future time perspective of old people developing is and what relationship exists between the formal and content aspects of the future time perspective and selected aspects of internal life. The formal aspects of future time perspective include: the length of the future time perspective, planning of implementation of long-time goals, focusing on current goals, the number of close and far goals and the number of categories of those goals. The content aspects of the future time perspective

include: the content of goals for different periods of life, predicting their execution, intensity of emotions related to those goals, dreams, fears and attitude towards death. The selected aspects of internal life include: autonomy, introspectiveness, desire for value, independence, desire for self-improvement, optimism and satisfaction with life.

The research was conducted on 351 persons, including 119 men (34%) and 232 women (66%). The group was divided into three age subgroups: the sixty year olds, i.e. people between 65 and 69 – there were 109 of them (31%), the seventy year olds, i.e. people between 70 and 79 – 178 of them (51%) and eighty year olds, i.e. people in the age of 80 and more – 64 persons (18%).

The research used the following test tools: the survey for measuring the future-time perspective – experimental version of B. Bugajska and C. Timoszyk-Tomczak, the Future-Time Perspective Questionnaire of W. Lens (1986), the Scale of introspectiveness – experimental version of B. Bugajska and C. Timoszyk-Tomczak, the Scale of general attitudes towards future – experimental version of B. Bugajska and C. Timoszyk-Tomczak, the Scale of Satisfaction with Life of E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin, the Life Orientation Test, M.F. Scheier, Ch.S. Carver, M.W. Bridges.

By summing up the obtained results related to the future time perspective in the old age, it can be stated that in the formal aspect the future horizon is shortened with age. The more advanced are people in terms of age, the less far goals they have and therefore they have less plans to implement such goals. Focus of persons between 60 and 90 years of age on the present does not significantly change. During late adulthood, in terms of content, goals of old people for the nearest future mainly concern the family, health and everyday issues, while far goals focus on health, family, goodness and happiness and material aims. Older people are rather convinced that they will be able to execute their goals and therefore feel positive emotions.

The aims of old people, distributed in the future, constitute the active aspect of the future time perspective. Another significant aspect is the notional aspect, which can include the meaning of life – accompanying people during most of their existence and executed continually; dreams, fears, attitude towards future and transcendental aims. The research showed that most old people formulated the meaning of life, which is connected to family, with

values as goodness, happiness or health. Dreams are also shared by most of the respondents and they relate to health, happiness, family, material issues and recreation. According to the respondents, the inability to execute them results from material, time and health limitations. Fears connected with the future are located by old men mainly in the area of family and their own selves. The older are the respondents, the often they think about death and about half of them want to realize, still before death, some important goals, most often related to their families. The respondents rather believe in some kind of life after death and almost half of them formulate transcendental goals related to meeting with their dears, with religion, e.g. achieving salvation or with realization of such values as happiness, relief, peace. As far as attitude towards the future is concerned, older people declare the most realistic potential and transcendental attitudes, while the older they are, the more of their attitudes is transcendental.

Analyses related to formal and content aspects of the future time perspective and the selected aspects of internal life leads to the fact that the shape and content of future time perspective of old people is more or less related to satisfaction with life, optimism/pessimism, autonomy, self-control, self-improvement, introspectiveness and striving for values. And so, those with long time perspective and those creating plans to achieve the long objectives, at the same time have a high desire for values, they are independent, oriented towards self-improvement, they also have greater satisfaction with life and are characterized by higher introspectiveness and are rather optimistic. Persons who are in late adulthood, who are focused on current issues are at the same time more autonomous and more satisfied with life.

Relationship between the content of the future time perspective and selected aspects of the inner life have many themes, therefore in the summary only the most important relations will be referred to. The most of significant correlations appeared with such categories of close goals as social, recreational and goals related to interests. Determination of these objectives is combined with a high desire for values, the tendency for self-improvement and greater introversion of an old man. Additional aims directed towards recreation correlated with independence and more satisfaction with life and social aims with optimism and independence. In the category of far goals the ones related to family and health relate to high strive for values and high self-control.

Additionally the aims related with family correlate with optimism and autonomy and aims concerning health correlate with introversion.

More concerned for the future are those, who also are not very satisfied with life, are pessimistic and are more introspective. Death is in the thoughts of those, who are less satisfied with life, are not inclined to realize the values, are pessimistic and have low introspectiveness. Old people, who are more satisfied with life, optimists, more independent ones, inclined to realization of values and those with higher self-control, as well as those directed at self-improvement and with more introspectiveness have the meaning of life. Those who prefer a realistic attitude to the future have developed all aspects of inner life. Preference of transcendental attitudes is associated with low desire for values.

The subject matter of the research of the future time perspective in the old age consists of numerous aspects. The future in the life of old people, as well as the future of old people is a relatively neglected area of practice and scientific reflection. Most of discussion on this important subject ignores individual human fate and focuses on the old age as a social problem, presenting it as a threat, a burden, or even as a demographic disaster.

From the perspective of a psychologist and teacher, it is essential to shift "the center of gravity" in thinking about old age from "negatives" into "positives" of this period of development. We hope that this work will help to control the process of exclusion of older people from the future and will allow seeing the potential lying in the old age.

Badania referowane przez Autorki dostarczają podstaw do sformułowania bardzo interesujących wniosków, które mogą zmienić niektóre utarte przekonania dotyczące funkcjonowania i możliwości rozwoju człowieka w ostatnim okresie życia. (...) Pozwalają spojrzeć na człowieka w ostatnim okresie życia w sposób odbiegający od negatywnego stereotypu osoby starej, jako istoty zagubionej, bez marzeń, bez planów, bez celów, który to stereotyp ciągle jest obecny w niektórych kręgach społecznych. Ukazują osobę starszą jako racjonalną, zdolną do ukierunkowania swego życia ku niekiedy bardzo odległemu horyzontowi czasowemu, a przy tym zainteresowaną życiem teraźniejszym. Badaczki odkryły duże zasoby ludzi starych tkwiące w tworzonych przez nich perspektywach czasu przyszłego, dzięki którym ich aktualne funkcjonowanie prowadzi ku pełniejszej adaptacji do zmieniającego się kontekstu życia i dostarcza podstaw do wzrostu poczucia jakości życia.

(...) Na bazie rezultatów badań zaprezentowanych w książce można przystąpić do projektowania programów profilaktycznych i terapeutycznych ukierunkowanych na rozbudowę formalną i treściową perspektywy przyszłości człowieka starego, które będą zaadresowane do specjalistów: psychologów, pedagogów, lekarzy, pracowników socjalnych i innych zainteresowanych wspomaganiem rozwoju w jego ostatnim okresie.

prof. dr hab. Hanna Liberska

W przygotowaniu wydawniczym znajduje się kolejna pozycja Autorek *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*.

WYDAWNICTWO NAUKOWE US

71-101 Szczecin, ul. Mickiewicza 66
tel. 91 444 20 06, tel./faks 91 444 21 52
e-mail: wnus@uoo.univ.szczecin.pl
www.us.szc.pl/wydawnictwo

ISBN 978-83-7972-835-0 (online)
ISBN 978-83-7241-876-0 (print)