

# Spis treści

|                        |    |
|------------------------|----|
| Wprowadzenie . . . . . | 11 |
|------------------------|----|

## Część I. Aktywne starzenie się jako wyznacznik jakości życia osób starszych

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Wielowymiarowe ujęcie starości i starzenia się . . . . .                         | 17 |
| 1.1. Różnorodność definiowania starości i starzenia się . . . . .                   | 17 |
| 1.2. Periodyzacja starości . . . . .                                                | 19 |
| 1.2.1. Starość i starzenie się w liczbach . . . . .                                 | 22 |
| 1.3. Starość normalna, pomyślna i pozytywna . . . . .                               | 24 |
| 2. Koncepcja aktywnego starzenia się . . . . .                                      | 29 |
| 2.1. Rys historyczny . . . . .                                                      | 29 |
| 2.2. Perspektywa społeczna i instytucjonalna . . . . .                              | 30 |
| 2.3. Perspektywa psychologiczna . . . . .                                           | 31 |
| 2.4. Aktywność jako forma adaptacji do starości . . . . .                           | 33 |
| 2.5. Składniki aktywnego starzenia się . . . . .                                    | 34 |
| 2.5.1. Pomiar aktywnego starzenia się . . . . .                                     | 35 |
| 3. Jakość życia osób starszych . . . . .                                            | 37 |
| 3.1. Dobrostan psychiczny, poczucie szczęścia i satysfakcja z życia . . . . .       | 46 |
| 3.1.1. Poczucie jakości życia . . . . .                                             | 49 |
| 3.2. Modele jakości życia osób starszych oparte na aktywności . . . . .             | 51 |
| 3.2.1. Aktywacyjna teoria starzenia się / teoria aktywności . . . . .               | 51 |
| 3.2.2. Teoria kontynuacji . . . . .                                                 | 54 |
| 3.2.3. Modele pozytywnych aktywności . . . . .                                      | 58 |
| 3.2.4. Model selektywnej optymalizacji z kompensacją (SOC) . . . . .                | 62 |
| 3.2.5. Model społeczno-emocjonalnej selektywności . . . . .                         | 67 |
| 4. Znaczenie aktywności dla jakości życia osób starszych – przegląd badań . . . . . | 73 |
| 4.1. Klasyfikacje aktywności podejmowanych przez osoby starsze . . . . .            | 76 |
| 4.2. Aktywność w czasie wolnym . . . . .                                            | 82 |
| 4.2.1. Aktywność rozrywkowa i hobbystyczna . . . . .                                | 86 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.2.2. Aktywność fizyczna i uprawianie sportu. . . . .                   | 89  |
| 4.2.3. Aktywności funkcjonalne (codzienna samoobsługa) . . .             | 94  |
| 4.3. Aktywność poznawcza . . . . .                                       | 96  |
| 4.3.1. Uniwersytety trzeciego wieku . . . . .                            | 96  |
| 4.3.2. Korzystanie ze współczesnych rozwiązań technologicznych . . . . . | 100 |
| 4.3.3. Turystyka senioralna . . . . .                                    | 104 |
| 4.3.4. Praca zawodowa, emerytura i aktywność postemerytalna . . . . .    | 108 |
| 4.4. Aktywność społeczna . . . . .                                       | 117 |
| 4.4.1. Uczestnictwo w imprezach i wydarzeniach. . . . .                  | 120 |
| 4.4.2. Wolontariat . . . . .                                             | 124 |
| 4.4.3. Podtrzymywanie relacji społecznych . . . . .                      | 127 |
| 4.5. Aktywność rodzinna . . . . .                                        | 132 |
| 4.5.1. Opieka nad wnukami. . . . .                                       | 135 |
| 4.5.2. Pomaganie dorosłym dzieciom. . . . .                              | 139 |
| 4.5.3. Opieka nad członkami rodziny. . . . .                             | 142 |
| 4.6. Aktywność duchowa . . . . .                                         | 147 |
| 4.6.1. Uczestnictwo w aktywnościach religijnych. . . . .                 | 149 |
| 4.6.2. Gerotranscendencja . . . . .                                      | 151 |

## **Część II. Badania własne – wybrane aktywności równoległe jako wyznaczniki jakości życia osób starszych**

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Problematyka i cele badań własnych . . . . .                                                                               | 157 |
| 5.1. Badanie 1 – typologia aktywnego starzenia się i jej związek z satysfakcją z życia osób starszych . . . . .               | 161 |
| 5.1.1. Pytania badawcze i hipotezy . . . . .                                                                                  | 163 |
| 5.1.2. Metoda . . . . .                                                                                                       | 168 |
| 5.1.2.1. Narzędzia pomiarowe . . . . .                                                                                        | 175 |
| 5.1.2.2. Osoby badane . . . . .                                                                                               | 179 |
| 5.1.3. Wyniki . . . . .                                                                                                       | 183 |
| 5.1.3.1. Analiza równoważności pomiarowej wskaźnika ogólnego poczucia jakości życia. . . . .                                  | 183 |
| 5.1.3.2. Statystyki opisowe analizowanych zmiennych. . .                                                                      | 185 |
| 5.1.3.3. Weryfikacja hipotez z grupy 1 – Analiza Klas Ukrytych wśród aktywności podejmowanych przez osoby starsze . . . . .   | 191 |
| 5.1.3.4. Weryfikacja hipotez z grupy 2 – aktywności równoległe jako predyktory poczucia jakości życia osób starszych. . . . . | 223 |

|          |                                                                                                                                                                                |     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1.3.5. | Weryfikacja hipotez z grupy 3 – czynniki pośredniczące w związku między podejmowanymi aktywnościami równoległymi a wskaźnikami poczucia jakości życia osób starszych . . . . . | 240 |
| 5.2.     | Replikacja wyników dla populacji starszych Polaków . . . . .                                                                                                                   | 254 |
| 5.2.1.   | Narzędzia pomiarowe . . . . .                                                                                                                                                  | 255 |
| 5.2.2.   | Osoby badane w badaniach replikacyjnych . . . . .                                                                                                                              | 256 |
| 5.2.3.   | Analiza statystyczna w badaniach replikacyjnych . . . . .                                                                                                                      | 257 |
| 5.2.3.1. | Analiza statystyk opisowych zmiennych użytych w badaniach replikacyjnych . . . . .                                                                                             | 260 |
| 5.2.3.2. | Analiza Klas Ukrytych ze względu na częstotliwość aktywności podejmowanych przez osoby starsze w grupie replikacyjnej . . . . .                                                | 266 |
| 5.2.4.   | Wyniki badań replikacyjnych na grupie Polaków – weryfikacja hipotez z grupy 2 . . . . .                                                                                        | 282 |
| 5.2.5.   | Wyniki badań replikacyjnych na grupie Polaków – weryfikacja hipotez z grupy 3 . . . . .                                                                                        | 294 |
| 6.       | Dyskusja wyników . . . . .                                                                                                                                                     | 305 |
| 6.1.     | Stan zdrowia jako czynnik kształtujący podejmowanie aktywności równoległych oraz poczucie jakości życia osób starszych. . . . .                                                | 306 |
| 6.2.     | Aktywności podejmowane przez osoby starsze równolegle. . . . .                                                                                                                 | 309 |
| 6.3.     | Klasy aktywności równoległych wśród osób starszych. . . . .                                                                                                                    | 312 |
| 6.3.1.   | Poczucie jakości życia osób starszych o różnych wzorcach aktywności równoległych. . . . .                                                                                      | 316 |
| 6.3.2.   | Znaczenie podejmowanych aktywności w ocenie poczucia jakości życia osób starszych . . . . .                                                                                    | 319 |
| 6.3.3.   | Znaczenie czynników socjodemograficznych dla podejmowanych aktywności równoległych i ocen poczucia jakości życia osób starszych . . . . .                                      | 322 |
| 6.3.4.   | Rodzaje podejmowanych równolegle aktywności a wskaźniki poczucia jakości życia osób starszych . . . . .                                                                        | 325 |
| 6.4.     | Czynniki pośredniczące w relacji wieku i poczucia jakości życia osób starszych – zarys nowego modelu aktywnego starzenia się. . . . .                                          | 330 |
| 6.5.     | Ograniczenia otrzymanych wyników . . . . .                                                                                                                                     | 338 |
| 6.6.     | Zastosowanie praktyczne . . . . .                                                                                                                                              | 340 |
| 7.       | Podsumowanie . . . . .                                                                                                                                                         | 343 |

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8. Załączniki . . . . .                                                                                 | 345 |
| 8.1. Załącznik 1 – Analiza czynnikowa dla podejmowanych<br>aktywności w badaniu 1 . . . . .             | 345 |
| 8.2. Załącznik 2 – Analiza czynnikowa dla podejmowanych<br>aktywności w badaniu replikacyjnym . . . . . | 346 |
| 9. Spis tabel . . . . .                                                                                 | 349 |
| 10. Spis wykresów . . . . .                                                                             | 351 |
| 11. Spis rysunków . . . . .                                                                             | 353 |
| 12. Literatura cytowana. . . . .                                                                        | 355 |