

RAPORT Z BADANIA

Codzienne czynności a nastrój i
zadowolenie z życia osób starszych



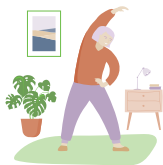
Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Wyniki badania	4
Jak poprawić swoje samopoczucie na co dzień?.....	9
Metodologia badania.....	10
Fakty o projekcie	11

Wprowadzenie

Odsetek osób starszych w społeczeństwach zachodnich rośnie w znacznym tempie. Osoby te po przejściu na emeryturę nadal mają przed sobą perspektywę wiele produktywnych lat życia. Choć codziennie mierzą się z wyzwaniami, wiele z nich deklaruje wysokie zadowoleniem z życia. Samopoczucie seniorów jest związane z ich codziennymi aktywnościami^{1 2}. Badania^{3 4} wskazują na poniższe czynniki jako kluczowe dla zadowolenia z życia osób starszych:

- (1) relacje z innymi,
- (2) mieszkanie w przyjaznej okolicy,
- (3) łatwy dostęp do wygodnych środków transportu,
- (4) posiadanie własnych hobby i zainteresowań, oraz
- (5) uczestnictwo w społeczności lokalnej lub organizacjach.



Podsumowując, **pozytywne codzienne doświadczenia są kluczowe dla zadowolenia z życia w okresie tzw. później dorosłości.**

Skrót DEXSAGE oznacza Codzienne Doświadczenia Pozytywnego Starzenia się (ang. Daily Experiences of Successful Ageing). To projekt finansowany z funduszy Unii Europejskiej mający na celu zbadanie zależności pomiędzy tym, co seniorzy robią na co dzień, a ich poziomem stresu, zadowoleniem czerpanym z różnych czynności i satysfakcją z życia ogółem.

Niniejsza broszura podsumowuje wyniki badania i przedstawia rekomendacje odnośnie drobnych zmian, które osoby starsze (i młodsze) mogą wprowadzić w codziennych aktywnościach, a które mają szansę poprawić ich nastrój i samopoczucie psychiczne.

¹ Moss, M., S., Hoffman, Ch., J., Mossey, J., Rovine, M. (2007). Changes Over 4 Years in Health, Quality of Life, Mental Health, and Valuation of Life. *Journal of Ageing & Health* 19(6), 1025-1044.

² Lawton, M. P., Moss, M., Hoffman, C., Grant, R., Ten Have, T., & Kleban, M. H. (1999). Health, valuation of life, and the wish to live. *The Gerontologist*, 39, 406-416.

³ Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M., & Brayne, C. (2013b). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26, 1-9.

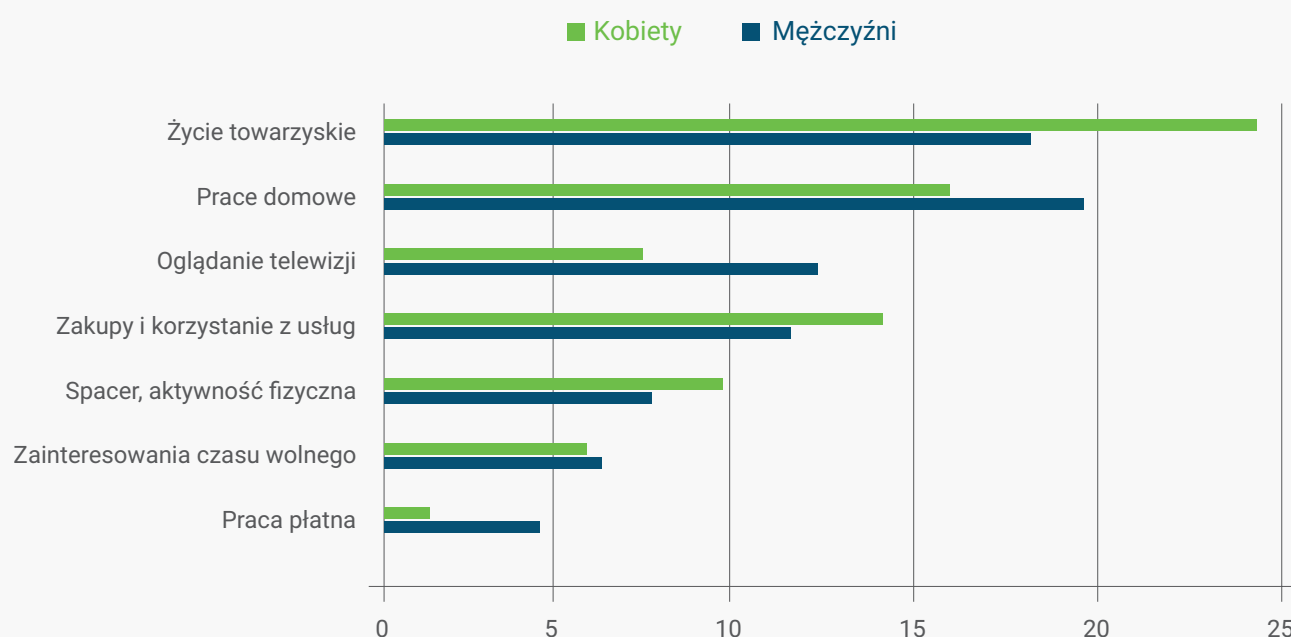
⁴ Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *British Medical Journal*, 331, 1548-1551.

Wyniki badania

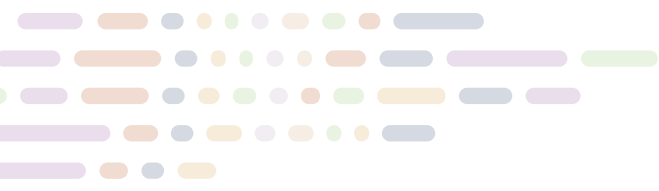
Mężczyźni i kobiety nie tylko podejmują inne czynności na co dzień, ale także różnią się odnośnie tego, co te czynności dla nich oznaczają.

Poniższy wykres obrazuje czynności, które były wskazane jako najważniejsze aktywności danego dnia przez kobiety i mężczyzn. Kobiety zdecydowanie częściej wskazywały aktywności społeczne, natomiast mężczyźni równie dużą wagę przywiązywali do prac domowych.

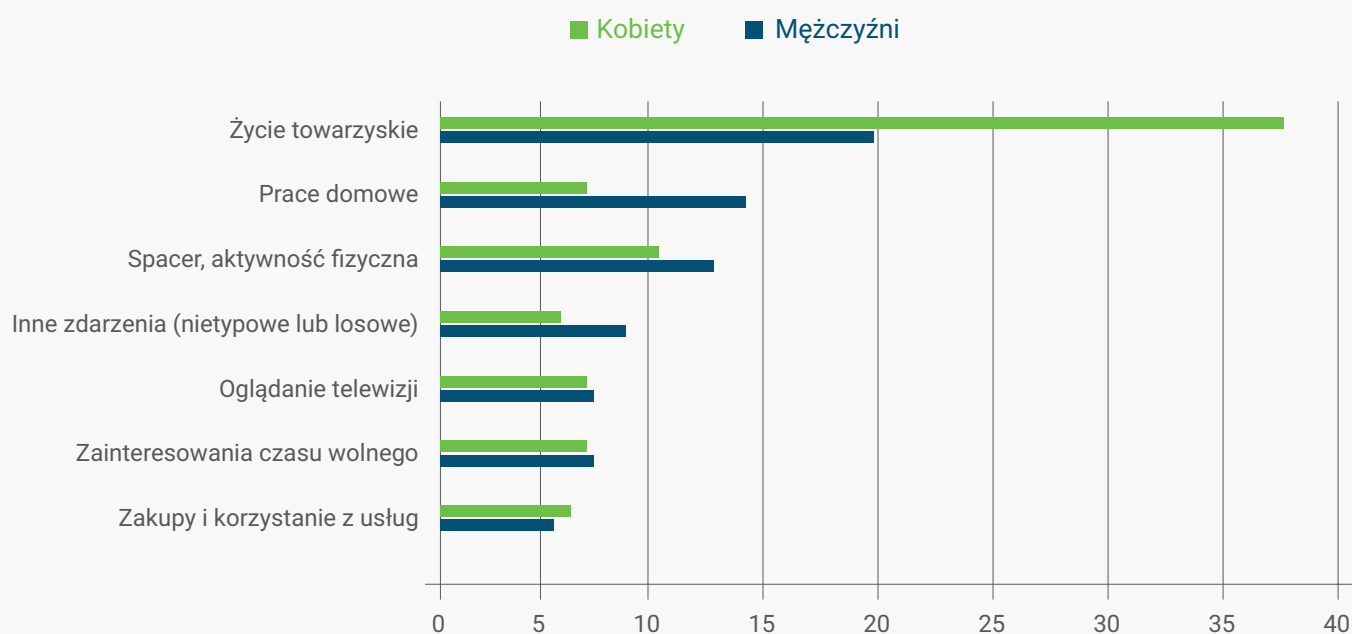
Czynności wskazane jako najważniejsze w podziale na płeć



Aktywności, które najistotniej wpływały na poprawę samopoczucia i dobrostanu uczestników badania to kontakty międzyludzkie, prace domowe oraz aktywność fizyczna. Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni wskazywały uczestnictwo w życiu towarzyskim i społecznym jako najlepsze doświadczenia dnia. Natomiast mężczyźni czerpali więcej zadowolenia z aktywności fizycznej niż kobiety. Spory udział wśród najlepszych czynności dnia miały dość niecodzienne zdarzenia, takie jak wyjazd do sanatorium czy pozytywne zdarzenia losowe, na przykład spotkanie dobrego znajomego na ulicy.



Czynności wskazane jako najważniejsze w podziale na płeć



Płeć wpływa na to, co osoby starsze robią lub z czego czerpią radość w ciągu dnia. Podejmowane aktywności i ich subiektywna ocena zależą także od stanu zdrowia badanego lub badanej, ich miejsca zamieszkania (miasto lub wieś), sytuacji rodzinnej i cech psychologicznych. Wszystkie wspomniane czynniki zostały uwzględnione w naszym badaniu, co pozwoliło na wyłonienie pewnych uniwersalnych dyspozycji, niezależnych od wyżej wspomnianych cech.

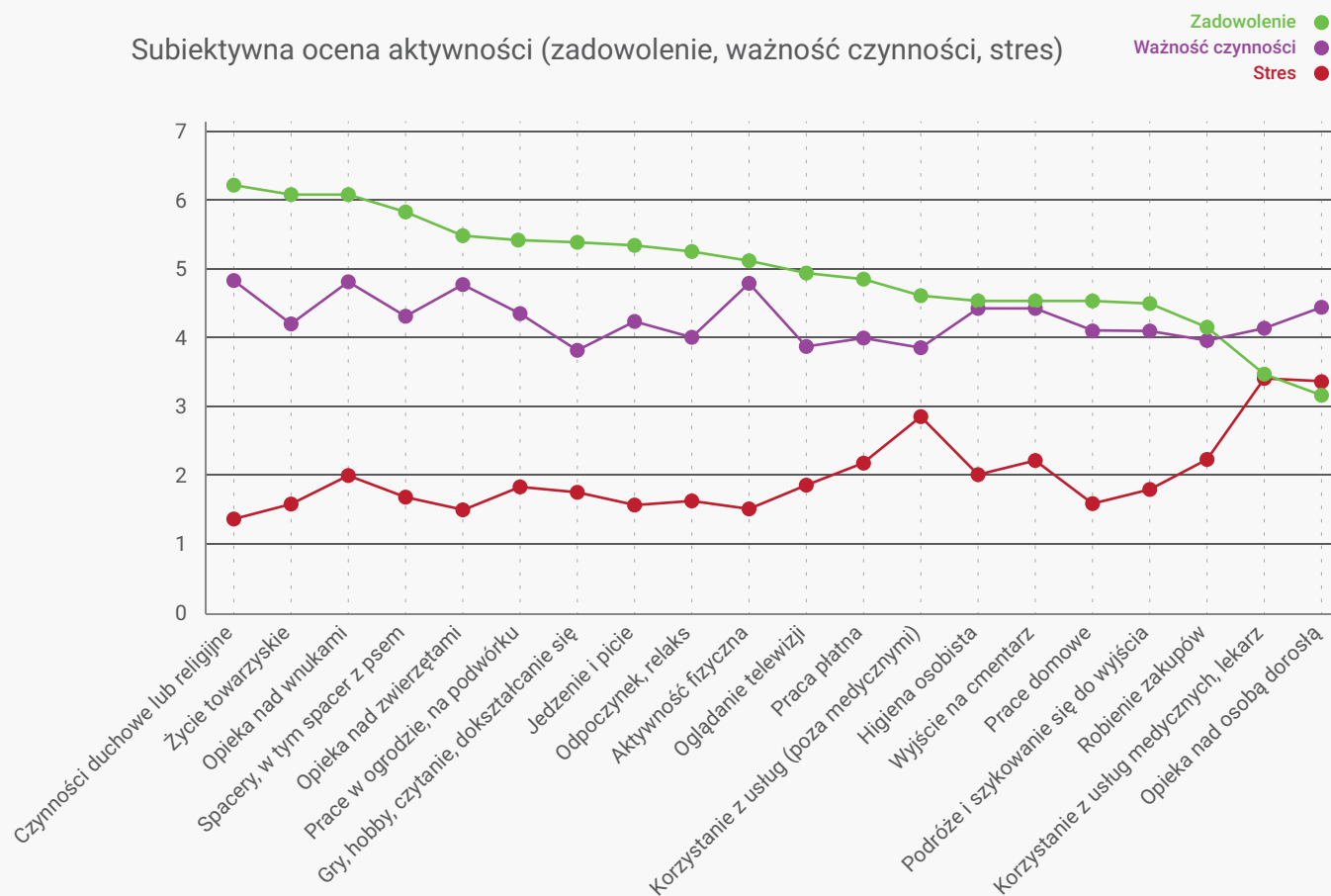
Pewne doświadczenia wiązały się z wyraźnymi korzyściami dla dobrostanu psychicznego, między innymi większą odczuwalną przyjemnością lub niższym poziomem stresu. Ten pozytywny stan psychiczny respondentów zależał od tego: 1. co robili, 2. kto im towarzyszył, 3. gdzie się znajdowali, oraz 4. jak wiele wysiłku wkładali w daną czynność. Poniżej przedstawiamy szczegółowe informacje na temat tego, co poprawiało badanym samopoczucie.

1/ Kontakt z przyjaciółmi i rodziną, obcowanie z przyrodą i duchową stroną życia

Seniorzy w równym stopniu lubili zajęcia duchowe, kontakty towarzyskie, opiekę nad wnukami, spacery, w tym spacer z psem, oraz opiekę nad zwierzętami ogółem. Aktywności te wiązały się z niższym od przeciętnego poziomem stresu – z wyjątkiem opieki nad dziećmi.



Subiektywna ocena aktywności (zadowolenie, ważność czynności, stres)



2/ Obecność przyjaciół

Niezależnie od tego, co robili, starsi dorośli bardziej cieszyli się z danej czynności, gdy byli w towarzystwie znajomej osoby – zwykle przyjaciela lub sąsiada. Bycie z członkiem rodziny wiązało się z większą przyjemnością niż samotnie wykonywane czynności, ale mniejszą niż czynności realizowane w towarzystwie znajomych.

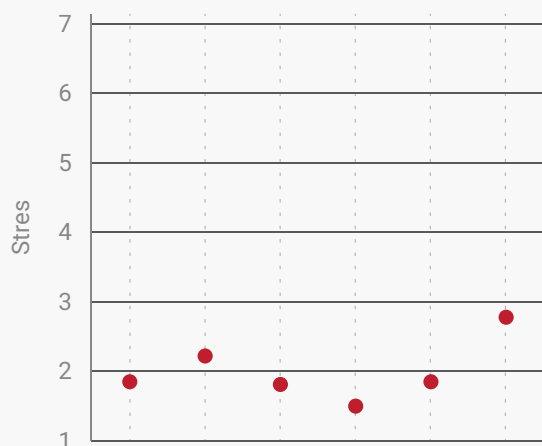


3/ Patrzenie na życie przez zielone okulary

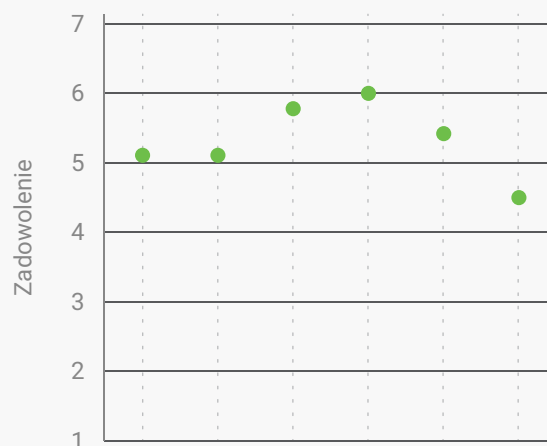
Spędzanie czasu na zewnątrz przewija się w badaniu wielokrotnie – zwykle w odniesieniu do aktywności takich wyjście do sklepu, kościoła, czy pielęgnowanie domu i ogrodu. Każda z tych czynności pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i ogólnie funkcjonowanie danej osoby. Ale tylko bezpośredni kontakt z naturą wyróżnia się niebagatelnymi korzyściami dla zdrowia psychicznego. Spędzaniu czasu na łonie natury – w szczególności w otoczeniu drzew lub nad wodą (rzeka, jezioro, morze) – towarzyszył najwyższy poziom deklarowanej przyjemności i najniższy poziom stresu zarówno w naszym jak i wcześniejszych badaniach⁵.



Średni deklarowany stres



Średnie deklarowane zadowolenie



⁵ Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & place*, 34, 97-106.

Otoczenie **drzew** i **wody** często spontanicznie pojawiało się w deklaracjach badanych jako lokalizacja najprzyjemniejszej czynności w ciągu całego dnia.

4/ Równoważenie czynności wymagających i niewymagających wysiłku

Seniorzy czerpią najwięcej przyjemności z zajęć, które wymagają bardzo znacznego albo bardzo niewielkiego wysiłku⁶. Podobne wnioski płyną z wcześniejszego badania przeprowadzonego w Holandii⁷. Czynnością wymagającą znacznego wysiłku może być każda aktywność, niezależnie od tego, czy jest fizyczna lub intelektualna. Przykłady z naszego badania obejmowały: naprawianie zepsutych urządzeń, uczenie wnucząt, ale także realizowanie internetowych przelewów bankowych. Wymagające czynności powinny być równoważone czynnościami dającym odpoczynek fizyczny lub umysłowy. Najczęstszą taką czynnością było w naszym badaniu oglądanie telewizji.



⁶ Jarosz, E. (2021). What makes life enjoyable at an older age? Experiential wellbeing, daily activities, and satisfaction with life in general, *Aging & Mental Health*, online first.

⁷ Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B(6), 665–674.

Jak poprawić swoje samopoczucie na co dzień?

Seniorzy nierzadko doświadczają obniżenia nastroju i problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takich jak stany lękowe czy nawet depresja⁸. Poważne problemy, takie depresja wymagają leczenia pod opieką specjalisty, ale w wielu innych przypadkach istnieją skuteczne sposoby na podniesienie nastroju i poprawę ogólnego samopoczucia.

Co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej?

1/ Spędzaj czas z przyjaciółmi, sąsiadami lub osobami, których towarzystwo lubisz – i traktuj to priorytetowo. Kontakty międzyludzkie poprawiają samopoczucie, a przywiązywanie do tego dużej wagi zapewnia dodatkowy przyływ pozytywnej energii.

2/ Wymyśl osobisty projekt, który Cię zmotywuje i będzie dla Ciebie wyzwaniem – osiągalnym, ale wymagającym pracy. Może to być wszystko: od majsterkowania i ogrodnictwa po samokształcenie, rozwijanie umiejętności komputerowych czy malowanie. Wybierz coś, co jesteś w stanie zrobić, ale co również wymaga wysiłku. Przekraczanie własnych granic przynosi wiele satysfakcji.

3/ Odpocznij, kiedy czujesz, że tego potrzebujesz. Zachowanie równowagi pomiędzy wymagającymi (fizycznie lub umysłowo) i odprężającymi czynnościami może poprawić samopoczucie u osób starszych. Odpoczynkiem może być czytanie, słuchaniu muzyki lub oglądaniu telewizji – choć tutaj najlepiej wybrać programy inne niż informacyjne. Oglądanie i słuchanie wiadomości wiązało się ze zwiększeniem poziomu stresu u osób starszych, zwłaszcza podczas pandemii COVID-19.

4/ Wybierz się na spacer, najlepiej po zielonej okolicy. To dobra dawka zdrowej aktywności fizycznej ale także remedium na stres. Bliskość drzew lub wody korzystnie wpływa na zdrowie i dobrostan psychiczny osób starszych. Bezpośredni kontakt z naturą obniża poziom stresu i poprawia samopoczucie.

5/ Jeśli jesteś zaangażowany w jakąkolwiek praktykę duchową, nie rezygnuj z niej – ta również może poprawić Twoje samopoczucie i nastrój. Badania wskazują na szereg korzyści psychologicznych płynących z odczuwania duchowej więzi lub praktykowania modlitwy, niezależnie od rodzaju religii⁹. Praktyka duchowa pomaga także osobom obciążonym wieloma schorzeniami¹⁰, dla których inne korzystne aktywności, jak na przykład spacer, mogą być niedostępne.



⁸ Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. Annual review of clinical psychology, 5, 363-389.

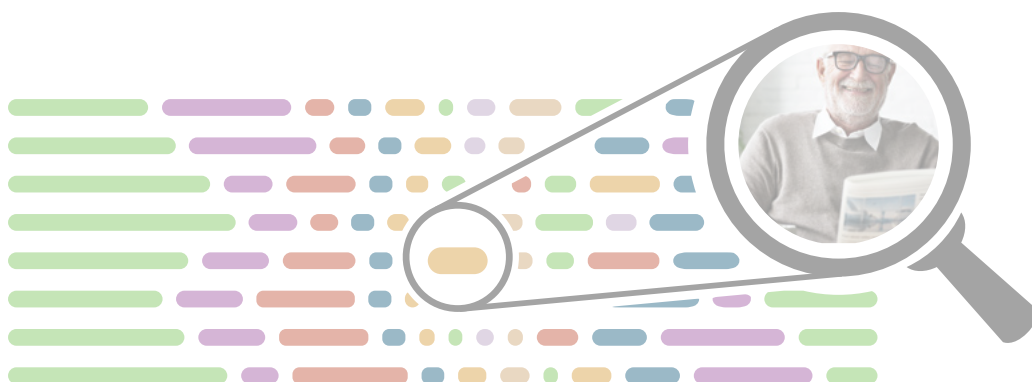
⁹ Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The Role of Religious Activity and Spirituality in the Health and Well-being of Older Adults. Journal of Health Psychology, 14(1), 43–52.

¹⁰ Kirby, S. E., Coleman, P. G., Daley, D. (2004) Spirituality and Well-Being in Frail and Nonfrail Older Adults, The Journals of Gerontology: Series B, 59 (3), 123–129.

Metodologia badania

Dane do badania zostały zebrane w Polsce na początku 2020 roku na próbie 200 osób starszych mieszkających samodzielnie lub z rodzinami. W procedurze doboru uczestników zastosowano kryteria płci, wieku, oraz wielkości miejsca zamieszkania. Respondenci zostali wybrani losowo. W badaniu wykorzystano metodę Experience Sampling Method, co oznacza, że kontaktowano się z respondentami o losowych porach w ciągu dnia i pytano ich co robią w danym momencie i jak oceniają swoje aktualne samopoczucie psychiczne. Badani dostarczyli łącznie 1809 sprawozdań ze swoich codziennych aktywności. Ponadto, każdy uczestnik badania wypełniał indywidualny raport na koniec dnia, w którym informował o tym, co było w jego odczuciu najważniejszą oraz najlepszą lub najgorszą aktywnością w danym czasie. Respondenci wskazali w sumie 400 czynności, które były dla nich bardzo ważne i ponad 600 czynności, które miały znaczący wpływ na ich nastrój danego dnia – w większości przypadków był to wpływ pozytywny.

Kierownikiem badania była dr Ewa Jarosz (SYNYO / Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk). Badanie uzyskało pozytywną opinię Komisji Rektorskiej ds. Etyki Badań Naukowych z Udziałem Człowieka Uniwersytetu Warszawskiego (44/2019).



DEXSAGE

Daily Experiences of Successful Ageing



FAKTY O PROJEKCIE

CZAS TRWANIA
08 / 2019 - 07 / 2021

KRAJE
Austria i Polska

Liczba zebranych epizodów aktywności
200

Nagrane epizody aktywności
prawie 3000

Metoda zbierania danych
Experience Sampling Method (ESM)
Dzienniki raporty
Kwestionariusz

Śledź nas i dowiedz
się więcej o naszych
najnowszych
osiągnięciach



Projekt finansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach
Marie Skłodowska Curie Actions
Individual Fellowship, numer
grantu 840113



Projekt DEXSAGE
realizowany w
SYNIO GmbH