

## REALIZACJA ZADAŃ ROZWOJOWYCH A POCZUCIE DOBROSTANU W ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

W ostatnich latach wielu badaczy skupiło uwagę na relacjach między indywidualnym rozwojem jednostki w ciągu życia, poczuciem dobrostanu i kontekstem ekologicznym. Ważne pytanie dotyczy czynników, które mogą wspomagać subiektywne poczucie dobrostanu w wieku średnim i w okresie przejścia mężczyzn i kobiet do późnego wieku dojrzałego. Jaką rolę w zyskaniu poczucia dobrostanu w wieku średnim odgrywają podejmowane zadania życiowe? W jakim stopniu poczucie dobrostanu zależy od warunków życia? Te i podobne problemy zostały omówione w niniejszym artykule.

**Słowa kluczowe:** średnia dorosłość, zadania rozwojowe, dobrostan.

### WPROWADZENIE

Okres średniej dorosłości, ze względu na czas trwania, jest najdłuższym w całym cyklu życia ludzkiego (Turner 1999), gdyż obejmuje przedział wieku od 35-45 r.ż. do 60-65 r.ż. (Levinson 1978, Olejnik 2000), czyli około trzydzieści lat.

Jednak pomimo tak dużej rozciągłości temporalnej tego okresu rozwojowego wiedza psychologiczna jego dotycząca jest niewielka (Sęk 1990), chociaż systematycznie jest wzbogacana (Willis, Reid 1999, Bertrand, Lachman 2003).

Średnia dorosłość, inaczej wiek średni, stawia kobiety i mężczyzn przed wieloma różnorodnymi zadaniami rozwojowymi, które obejmują wszystkie obszary aktywności ludzkiej. Należą do nich: osiągnięcie dorosłej odpowiedzialności obywatelskiej będącej przejawem pełnego zaangażowania w życie danego społeczeństwa, wspomaganie dalszego rozwoju dorastających dzieci i ich wejścia w dorosłość, a także wspomaganie rozwoju partnera życiowego (współmałżonka), opieka nad rodzicami, dalszy rozwój zawodowy i osiągnięcie satysfakcjonującego statusu społeczno-ekonomicznego, wejście w grupę towarzyską i wypełnienie czasu wolnego formami aktywności atrakcyjnymi na tym etapie życia, akceptacja zmian biologicznych własnego ciała i spadku

sprawności fizycznej prowadząca do zmian wizerunku samego siebie. Ich podjęcie i pozytywne rozwiązanie daje jednostce poczucie pełni życia (por. Havighurst 1981, Pietrasiański 1990, Brzezińska 2000).

Efektywne radzenie sobie z tak bogatym zestawem różnorodnych zadań, ról, problemów wypełniających ten okres życia wymaga od człowieka kreatywności i poczucia odpowiedzialności, której – w początkowej fazie średniej dorosłości – w rozwiniętej postaci jeszcze nie osiągnął (Erikson 1997, Kielar-Turska 2000). W średniej dorosłości jednostka uzyskuje szansę pogłębienia własnej odpowiedzialności i rozszerzenia jej zakresu poprzez świadome angażowanie się w realizację nowych zadań wynikających z koncepcji własnej osoby i własnego życia, których plastyczność pozwala na uwzględnianie oczekiwań innych ludzi w stopniu nie naruszającym jej poczucia tożsamości.

U podłoża zadań kulturowo przypisanych do wieku średniego znajdują się zmiany rozwojowe psychiki, które obejmują funkcjonowanie poznawcze, moralne i społeczno-emocjonalne jednostki oraz zmiany jej osobowości (Niemczyński 1980, Pietrasiański 1990, Trempała 2002). Prowadzą one do wykształcenia specjalnych mechanizmów adaptacyjnych ułatwiających uporanie się z wyzwaniami i trudnościami wieku średniego i przydatnych w udanej tranzykcji do późnej dorosłości (Kielar-Turska 2000). Uruchomienie tych mechanizmów wiąże się ze zdobyciem przez osobę w wieku średnim mądrości życiowej, wytworzeniem większego dystansu wobec zjawisk świata zewnętrznego oraz uzyskaniem większej autonomii w porównaniu do wcześniejszego okresu życia. Mądrość życiowa wyraźnie wzrasta w tym okresie osiągając punkt szczytowy w okresie następnym – późnej dorosłości (Baltes 1987, Olejnik 2000). Warunkuje wejście w rolę eksperta wykorzystującego swe wieloletnie doświadczenie do wspomagania innych, w szczególności młodszych, w rozwiązywaniu ich problemów życiowych. Doświadczenie życiowe, powiększające się w wieku średnim, ułatwia zachowanie dystansu wobec różnych wydarzeń, tak normatywnych, jak i nienormatywnych, oczekiwanych i nieoczekiwanych, a tym samym sprzyja skoncentrowaniu się na tym, co najważniejsze w świetle wartości nadrzędnych. To podejście do problemów codzienności, odmienne od charakterystycznego dla wcześniejszego okresu rozwojowego, cechuje się mniejszym zaangażowaniem emocjonalnym i wiąże się z rosnącą autonomią dorosłego osiąganą między innymi dzięki rozwojowi myślenia kontekstualnego, dialektycznego i relatywistycznego. Prowadzi to do przyjęcia jakościowo nowej perspektywy społeczno-moralnej warunkującej podjęcie pełniejszej odpowiedzialności. Stopniowo poczucie odpowiedzialności zostaje rozszerzone na obszary coraz bardziej odległe od „ja”. Większy dystans wobec wydarzeń zewnętrznych, także wobec tych dotyczących bezpośrednio

podmiotu, zapewnia mu poczucie bycia osobą autonomiczną, pozwala uwolnić się od nacisków sytuacyjnych. Doświadczenie, którym dysponuje jednostka w wieku średnim, wyposaża ją w określone kompetencje i umiejętności oraz sprzyja osiągnięciu pewnego stopnia zaufania do własnej osoby, a stosunkowo skryształizowana, lecz nie usztywniona, tożsamość umożliwia jej skoncentrowanie aktywności na rozwiązywaniu problemów a nie na obronie czy neurotycznej ekspansji „ja” (Tyszkowa 1988, Bandura 1995). Jeśli przyjąć, że niższy poziom emocjonalnego zaangażowania, w szczególności egocentrycznego, przesunięcie uwagi z „ja” na zadanie lub innego człowieka sprzyja bardziej obiektywnej ocenie sytuacji, to nawet osoba, której wcześniejsze funkcjonowanie wskazywało na małą odporność psychiczną, może poradzić sobie z nią w sposób relatywnie efektywny. Zmiana ta jest istotna między innymi z punktu widzenia osiągania ekspertywności.

W okresie średniej dorosłości jednostka, nie rezygnując z dotychczasowych form i rodzajów swej aktywności, podejmuje nowe role i zadania, takie jak: zadanie opieki nad starzejącymi się rodzicami, w wielu przypadkach zadanie opieki nad wnukami, a w ostatnich latach coraz częściej osoby w wieku średnim realizują zadanie opieki nad własnym małym dzieckiem, rola eksperta w zawodzie, polityce itd., tym samym coraz bardziej włączając się w życie społeczne. Jednocześnie dystansuje się wobec świata zewnętrznego, szczególnie wobec wydarzeń nie mieszczących się w jej koncepcji własnej osoby i własnego życia, odwołując się w ich ocenie do samego centrum własnej tożsamości, czyli systemu wartości. Tym samym wzmacnia swą tożsamość lub podtrzymuje kierunek jej budowy. Przyjmując, że indywidualny system wartości jest spójny z systemem charakterystycznym dla danej kultury, to zaznaczający się dystans nie oznacza rozluźnienia związków ze środowiskiem społeczno-kulturowym.

„Stabilizacja konstrukcji osobowości przez odnoszenie jej do wartości interpretowanych jako idealne wcielenia ludzkich dążeń, stawia jednakże jednostkę przed koniecznością ustawicznej rewizji jej stosunku do zdarzeń i powoduje konieczność ustalenia rzeczywistych dróg i procedur dochodzenia do rzeczy wartościowych w świecie” (Niemczyński 1988, s. 230). Jest to krok wiodący ku ekspresji osobowości, poprzedzający przekaz doświadczenia indywidualnego innym, w tym młodszej generacji. Wyrazem tego jest między innymi pełnienie roli eksperta.

Na tle powyższych rozważań można przyjąć, że autonomia człowieka dorosłego nie wyraża się odrzuceniem świata wartości typowych dla danej kultury, a raczej zmianą perspektywy widzenia problemów codziennych, w bardziej obiektywnym, relatywnym podejściu do nich. W różnych sytuac-



cyjach, szczególnie w sytuacjach trudnych, wspomniany relatywizm wyraża się odwoływaniem do uwewnętrznionych nadrzędnych wartości, idei, norm, a w znacznie mniejszym stopniu – poszukiwaniem rozwiązania ze względu na bieżący własny interes czy aktualną potrzebę.

Zarysowane zmiany dostarczają podstawy dla rozwoju własnej podmiotowości przez jednostkę znajdującą się w wieku średnim i poszanowania podmiotowości drugiego człowieka, na przykład współmałżonka, dorastającego dziecka dążącego do uzyskania autonomii, współpracownika, sąsiada itd.

Skuteczność radzenia sobie przez jednostkę z zadaniami rozwojowymi, przypisanymi kulturowo do średniej dorosłości, wiąże się z jej poczuciem dobrostanu.

Należy podkreślić, że rozwój człowieka, także w okresie średniej dorosłości, przebiega zawsze w konkretnym kontekście społeczno-ekonomicznym (Liberska 2004). Zmiany wieku średniego uwarunkowane czynnikami biologicznymi, wpływami bliższego i dalszego środowiska społeczno-kulturowego (rodzina, przyjaciele, współpracownicy, sąsiedzi itd.), przemianami o charakterze historycznym, jak na przykład transformacja systemowa, a także przekształcenia własnej aktywności dorosłego mogą przyczynić się do wystąpienia trudności w rozwiązywaniu zadań rozwojowych i w dalszej konsekwencji do pogorszenia samopoczucia czy nawet kryzysu psychicznego (Sęk 1990). Niebezpieczeństwo kryzysu, załamania psychicznego wzrasta w przypadku kulminacji wydarzeń nieoczekiwanych, nie uwzględnionych przez jednostkę w jej koncepcji własnej osoby i własnej drogi życiowej. Zaburzenia równowagi wewnętrznej struktur umysłu i niemożność adaptacji do zmieniającej się sytuacji zewnętrznej utrudniają funkcjonowanie w różnych sytuacjach życiowych. W takich warunkach prawdopodobne jest obniżenie subiektywnej oceny jakości życia, tym samym osłabienie poczucia dobrostanu.

Jedną z trudności, z którą spotyka się jednostka w wieku średniej dorosłości, jest konieczność zmiany własnej lokalizacji na wymiarze temporalnym życia. Wcześniej jednostka, umiejscawiając się na osi czasu czy linii życia, lokowała się bliżej punktu początkowego, a teraz przekracza punkt centralny i zaczyna przesuwać się ku końcowemu. Właśnie przekroczenie tego swoistego „skrzyżowania dróg” wiele kobiet i mężczyzn w okresie średniej dorosłości pobudza do refleksji nad własnym życiem, zbilansowania dotychczasowych „strat i zysków”. W konsekwencji niektórzy modyfikują swą koncepcję życia. Daje to szansę na podniesienie poczucia dobrostanu – także w przypadku wcześniejszego jego obniżenia na skutek trudności w realizacji zadań rozwojowych.

## ZRÓŻNICOWANIE OBRAZU ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

Analiza zmian rozwojowych jednostki w średniej dorosłości oraz trudności, na które napotyka, pozwoliła Levinsonowi (1986) rozpoznać trzy główne zadania przypadające na kolejne stadia tego okresu. I tak, najwcześniej jednostka powinna dokonać ewaluacji swej przeszłości, odniesionych sukcesów i doznanych porażek, następnie ustalić nowe cele, sformułować nowe zadania i opracować plany ich realizacji, wreszcie ustalić własne położenie względem młodszych i starszych od niej oraz określić swe relacje z nimi. Wymaga to, w pewnym sensie, zbudowania nowego wizerunku samego siebie i jego akceptacji. Dostrzeżenie tych zadań, ich podjęcie i wywiązanie się z nich jest warunkiem dopełnienia średniej dorosłości i daje jednostce szansę uzyskania poczucia życiowego spełnienia (Turner 1999).

Wielość zmian i różnorodność zadań, na które napotyka jednostka w ciągu niemal 30-35 lat życia, pozwala uznać średnią dorosłość za centralną epokę życia ludzkiego (Pietrasieński 1990).

Cechuje się ona koncentracją na aktywności rodzinnej i zawodowej oraz na zabezpieczeniu materialnych podstaw godnego życia w okresie późnej dorosłości. Nie oznacza to, iż jednostka w wieku średnim rezygnuje z aktywności seksualnej. Wyniki badań wskazują, że jest ona ważna zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, angażuje ich energię i ulega ciągłemu wzbogacaniu (Papalia, Olds 1986).

## DOBROSTAN I JEGO WYZNACZNIKI

W ciągu życia proces wartościowania sytuacji, wydarzeń dokonuje się niezliczoną ilość razy. Na każdym etapie rozwoju można dokonać częściowej oceny swojego życia, ocena ta powinna motywować jednostkę do działań mających na celu utrzymanie posiadanego stanu bądź dążenie do jego zmiany.

Okres średniej dorosłości, jak już wspomniano, jest to czas realizacji specyficznych zadań, a także refleksji nad własnym życiem, spojrzenia wstecz i dokonania bilansu życia, który jest podsumowaniem wszystkich dotychczasowych przeżytych wydarzeń. Skutkiem dokonania owego bilansu jest osiągnięcie przez daną osobę pewnej pozycji na wymiarze zadowolenie – niezadowolenie z życia.

Szczególnie interesujące jest rozpoznanie czynników decydujących o poczuciu szczęścia i zadowolenia z życia i własnej osoby oraz ich znaczenia dla dalszego prawidłowego rozwoju indywidualnego (Emmons 1996, Kofta, Doliński 2000, Argyle 2004).

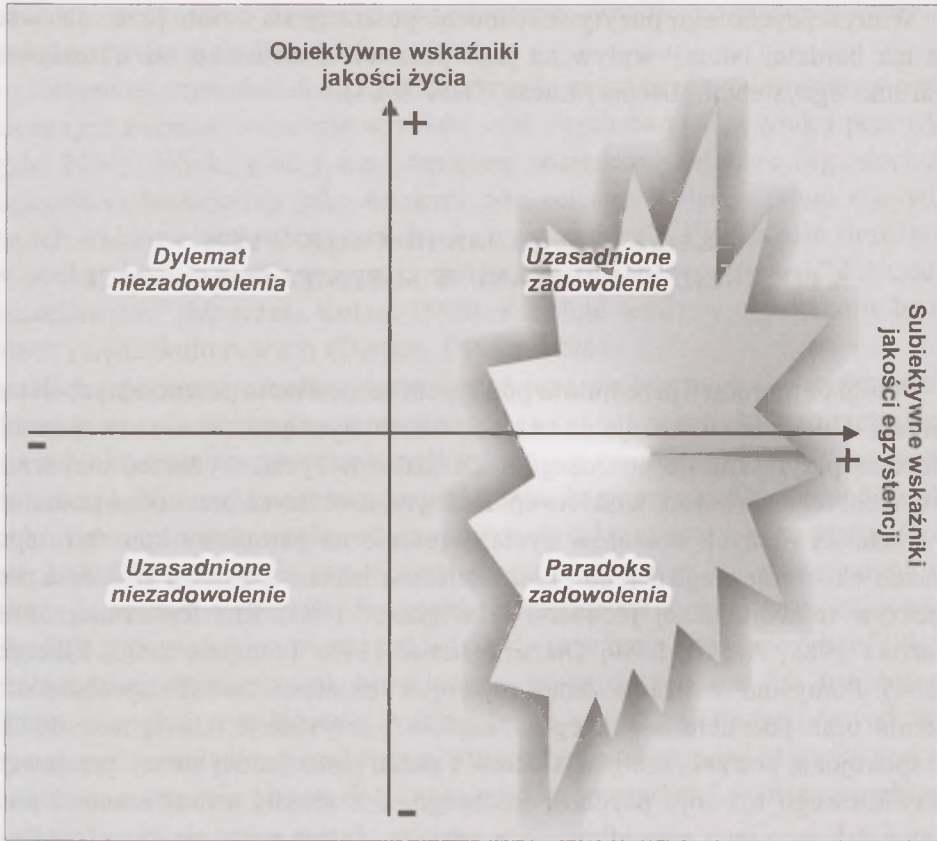
„Dobrostan psychiczny definiuje się jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia. Ocena ta obejmuje zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia. Dobrostan psychiczny jest więc pojęciem szerokim, obejmującym doświadczanie przyjemnych emocji, niski poziom negatywnych nastrojów i wysoki poziom zadowolenia z życia” (Diener, Lucas, Oishi 2004, s. 35).

W literaturze przedmiotu zwraca się też uwagę na wyznaczniki dobrostanu, wśród których rozróżnia się wskaźniki subiektywne i obiektywne (Sęk 2003). Dobrostan człowieka i jego poczucie jakości życia, tak jak zdrowie i szczęście, mają swój aspekt obiektywny i subiektywny. Obiektywny aspekt jakości życia określa całość warunków społeczno-ekonomicznych i fizyczno-przyrodniczych. Wśród nich mieści się na przykład wysokość zarobków, umebłowanie mieszkania, kompetencja urzędników zatrudnionych w urzędach państwowych na terenie zamieszkania, odległość między miejscem zamieszkania a przychodnią lekarską, ogólnie ujmując, cała infrastruktura itp. Składają się one na kontekst życiowy jednostki, w tym jej aktywności rodzinnej, zawodowej, politycznej itd. Warunki obiektywne funkcjonują jako wyznaczniki subiektywnej jakości życia. Subiektywnie rozumiana jakość życia powstaje na drodze oceny i wartościowania przez jednostkę różnych obszarów jej działań i życia jako całości. „Efekt oceny życia może mieć poznawczy charakter i wówczas mierzymy jakość życia poczuciem satysfakcji, może też być bardziej kategorią emocjonalno-przeżyciową i wówczas mówimy raczej o poziomie zadowolenia z różnych sfer życia i życia jako całości. Niekiedy tak pojętą jakość życia utożsamia się z poczuciem dobrostanu” (Sęk 2003, s. 45).

Należy podkreślić, że obiektywne wskaźniki dobrostanu nie zawsze znajdują wierne odzwierciedlenie w jego subiektywnej ocenie podmiotu (wykres 1).

W wielu przypadkach subiektywne poczucie dobrostanu ludzi jest adekwatne do obiektywnych warunków ich życia. Jednak u niektórych osób, pomimo obiektywnie korzystnej charakterystyki warunków egzystencji, poczucie dobrostanu jest niskie bądź też odczuwają oni jedynie niezadowolenie. Z kolei inni mają poczucie dobrostanu wbrew obiektywnej ocenie warunków życia jako niekorzystnych.





Wykres 1. Poczucie dobrostanu a jego obiektywne wskaźniki

Poczucie dobrostanu jest konsekwencją ewaluacji przez podmiot zdarzeń percypowanych w świecie realnym i własnych stanów psychicznych przeprowadzonej na drodze ich odniesienia do własnych oczekiwań, planów życiowych czy koncepcji własnej osoby, które nie zawsze odpowiadają możliwościom jednostki w danym czasie i nie zawsze są spójne z aktualnym kontekstem. W konsekwencji subiektywna ocena warunków życia może różnić się od oceny obiektywnej. Jednak z jednostkowego punktu widzenia zasadniczą przesłanką poczucia szczęścia i zadowolenia jest ocena subiektywna.

W myśl psychologii pozytywnej sposób postrzegania świata przez człowieka ma bardziej istotny wpływ na jego poczucie dobrostanu niż obiektywne warunki egzystencji (Diener, Lucas, Oshi 2004).

### REALIZACJA ZADAŃ ROZWOJOWYCH A POCZUCIE DOBROSTANU W ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

Przegląd literatury przedmiotu pod kątem rozpoznania potencjalnych determinant dobrostanu wskazuje na znaczenie normatywnych zadań rozwojowych, które są przypisane do poszczególnych okresów życia, wydarzeń nienormalnych, relacji ze środowiskiem społecznym, osobistych przekonań podmiotu o ważności różnych obszarów życia, wreszcie na parametry kontekstu społeczno-ekonomicznego i jego przekształcenia istotne z punktu widzenia perspektyw rozwoju danej jednostki (Havighurst 1981, Bronfenbrenner 1986, Barrera 1988, Argyle 1989, Diener, Diener 1995, Trempała 2000, Liberska 2004). Pomyślna realizacja zadań rozwojowych niesie ze sobą aprobatę otoczenia oraz poczucie osobistego szczęścia i satysfakcji (Havighurst 1981). Zaspokojenie potrzeb, realizacja celów i zadań jest z jednej strony przejawem prawidłowego rozwoju psychospołecznego, a z drugiej strony stanowi podstawę dalszego jego prawidłowego przebiegu. Zatem poczucie szczęścia i satysfakcji z realizacji zadań rozwojowych można uznać za komponenty dobrostanu.

Ryff (1989) proponuje, aby poczucie dobrostanu jednostki określać na kilku dymensjach, wśród których wymienia między innymi poziom samoakceptacji, stopień opanowania przestrzeni życiowej, obecność celów życiowych i stopień autonomii. Wyniki badań wskazują, że wraz z przechodzeniem jednostki z wczesnej dorosłości do końca średniej dorosłości wzrasta prawdopodobieństwo, iż uzyskane przez nią poczucie dobrostanu zachowa *status quo* lub wzrośnie. Ta druga możliwość wiąże się z podniesieniem poziomu samoakceptacji, do którego może dojść w wyniku pozytywnej zmiany jakości relacji z innymi ludźmi, zwiększania się autonomii, podejmowania, w kolejnych okresach, stadiach i fazach dorosłości, nowych celów i zadań, osiągnięcia mistrzostwa w zawodzie i wyższego poziomu rozwoju sprawności i umiejętności przydatnych w radzeniu sobie z problemami dnia codziennego w najbliższym środowisku życia (Ryff 1989). Wymienione determinanty wzrostu



poczucia dobrostanu można z powodzeniem określić za pomocą kategorii zadań rozwojowych (Havighurst 1981).

Natomiast czynnikami, które oddziałują na poczucie dobrostanu w ograniczonym stopniu, w świetle wyników niektórych badań, są wiek i płeć (Argyle 2004). Wiek, płeć i inne zmienne socjodemograficzne (np. dochód) najczęściej funkcjonują jako markery poczucia dobrostanu, zatem nie należy ich traktować jako jego podstawowe wyznaczniki. Większość dorosłych w wieku średnim i późnym uważa siebie za „prawie szczęśliwych” lub „dość szczęśliwych” (Mroczek, Kolarz 1998). Podobne rezultaty uzyskano w badaniach międzykulturowych (Diener, Diener 1996).

Na tej podstawie można sformułować tezę, że poczucie dobrostanu podmiotu wzrasta w miarę jego przesuwania na osi czasu – z chwilą przekroczenia subiektywnie szacowanego środka życia – a zmniejsza się poczucie niezadowoloności. Nie można odrzucić wyjaśnienia, że poprawa subiektywnej oceny dobrostanu uwarunkowana jest uporaniem się z kryzysem środka życia (Olejniki 2000). W tym etapie rozwoju na percypowane przez jednostkę stopniowe zmniejszanie się sprawności fizycznej i niekorzystne zmiany w funkcjonowaniu fizjologicznym organizmu nakładają się przeżycia związane z konfliktami małżeńskimi, trudnościami sprawianymi przez dorastające lub już dorosłe dzieci, niepokój wynikający z potencjalnego zagrożenia pozycji zawodowej, symptomy wypalenia zawodowego, przeciążenie opieką nad starzejącymi się rodzicami, wreszcie obawy dotyczące własnej przyszłości w ostatnim okresie życia.

W wieku średnim trudnym wyzwaniem, szczególnie dla kobiet, jest poradzenie sobie z odejściem z domu rodzinnego własnego dorosłego dziecka. W zachowaniu wielu rodziców, którzy nie potrafią sobie z tym poradzić, można zaobserwować syndrom „opuszczonego gniazda”. Nie jest to sytuacja sprzyjająca poprawie poczucia dobrostanu. Wyniki badań Baruch i Barnett (1983) nad poczuciem szczęścia i zadowoleniem z życia kobiet w okresie średniej dorosłości wskazują na nieistotność czynników, takich jak: wiek, poziom wykształcenia i stan cywilny. Natomiast ważnymi determinantami okazały się poczucie kontroli nad własnym losem i przyjemność, której źródłem jest takie przeświadczenie. W tle odnotowano pozytywny wpływ interakcji aktywności zawodowej i bliskich więzi międzyludzkich, w tym intymnych. Najwyższy poziom zadowolenia stwierdzono u kobiet zaangażowanych w aktywność zawodową, zamężnych i wychowujących dzieci, a najniższy – u kobiet zamężnych, lecz bezdzietnych i niepracujących. W świetle tych rezultatów poziom dobrostanu kobiety jest tym wyższy, im więcej ról społecznych ona pełni i im więcej zadań realizuje.

W badaniach własnych, którymi objęto grupę sześćdziesięciu osób w wieku średnim (przedział wiek: od 36 lat do 60 lat; średni wiek: 47,8), stwierdzono istotny związek poziomu realizacji zadań rozwojowych kulturowo przypisanych do tego okresu życia z poziomem poczucia dobrostanu (współczynnik korelacji  $r = 0,407$ ; istotność na poziomie  $\alpha = 0.02$ ). Osiąganiu wyższego poczucia dobrostanu sprzyjał wyższy poziom realizacji zadań rozwojowych charakterystycznych dla wieku średniego. Nie zostały ujawnione istotne różnice związane z płcią, wiekiem, miejscem zamieszkania, poziomem dochodów ani rodzajem wykształcenia. Analiza statystyczna uwzględnionych w badaniach wskaźników kontekstu życiowego ocenianych przez dorosłych z punktu widzenia znaczenia dla jakości ich egzystencji wskazała, że poczucie dobrostanu w znaczący sposób wiąże się z większością z nich. I tak, istotny okazał się wpływ sytuacji ekonomicznej w regionie zamieszkania ( $r = 0,358$ ;  $\alpha = 0,02$ ), własnego statusu ekonomicznego ( $r = 0,396$ ;  $\alpha = 0.01$ ), stanu bezpieczeństwa publicznego ( $r = 0,365$ ;  $\alpha = 0.01$ ), atmosfery rodzinnej ( $r = 0,329$ ;  $\alpha = 0.05$ ), sytuacji mieszkaniowej ( $r = 0,302$ ;  $\alpha = 0.05$ ) oraz kondycji zdrowotnej badanego ( $r = 0,287$ ;  $\alpha = 0.05$ ), a także atmosfery panującej w miejscu pracy ( $r = 0,286$ ;  $\alpha = 0.05$ ). Im bardziej pozytywna była ocena wymienionych wskaźników, tym wyższe było poczucie dobrostanu badanych. Nie istotny okazał się związek dobrostanu i funkcjonowania oświaty, podobnie związek dobrostanu z funkcjonowaniem instytucji państwowych (na przykład Urzędu Wojewódzkiego) i relacji sąsiedzkich w miejscu zamieszkania.

Przytoczone rezultaty badań podkreślają wpływ kontekstu życiowego i jego przeobrażeń percypowanych przez dorosłych na poczucie ich dobrostanu. Potwierdzają też pozytywne oddziaływanie podejmowania przez człowieka dorosłego aktywności określonej przez treść zadań rozwojowych i zaangażowania w szeroką gamę ról dorosłych przypisanych do tego okresu dla poczucia szczęścia i zadowolenia z życia.

## PODSUMOWANIE

Okres średniej dorosłości jest okresem wielu, wskazanych wcześniej, specyficznych zadań. Ich efektywna realizacja wymaga od jednostki wysiłku oraz czasu i jest w pewnym stopniu uzależniona od przemian fizjologicznych organizmu i warunków zewnętrznych. Zdarzenia krytyczne, takie jak ciężkie cho-

roby czy śmierć osób bliskich i przyjaciół, przekonują o kruchości życia w wymiarze biologicznym. Pobudzają do refleksji nad sensem życia i zbilansowania własnych dokonań.

Zmiany rozwojowe psychiki, wyrażające się we wzrastającym uporządkowaniu jej struktur i powiązań między nimi, prowadzą do podniesienia poziomu integracji całości układu, którego rysem charakterystycznym jest poziom równowagi. Jest to podstawa wnioskowania o zmianie jakościowej. W konsekwencji w zachowaniu jednostki dostrzec można wyższy stopień koherencji, czy to wertykalnej, czy horyzontalnej, a także wyższy stopień autonomii (Kofta, Doliński 2000). Zwiększająca się autonomia wiąże się ze zdolnością koncentrowania aktywności na celach, dążeniach i zadaniach najistotniejszych z punktu widzenia systemu wartości oraz koncepcji własnej osoby i własnej drogi życiowej. Ponadto jednostka o wyższym stopniu autonomii jest mniej skłonna podporządkować swą aktywność własnym doraźnym pragnieniom, emocjom, popędowi, jak i naciskom społecznym, szczególnie tym, które nie zostały przez nią uwzględnione we własnej koncepcji życia. Zmiany intelektualne zachodzące w wieku średnim, w tym relatywizm moralny, tworzą podstawę potencjalnych zmian ewaluacji percypowanych sytuacji i wydarzeń i zarazem uwalniają jednostkę od konieczności natychmiastowej przebudowy swej aktywności w odpowiedzi na sygnały pochodzące z różnych źródeł, w tym na naciski społeczne. Nawet okresowe trudności w realizacji zadań nie muszą prowadzić do drastycznych zmian aktywności i pogorszenia samopoczucia. Wyższy poziom równoważenia struktur umysłu i równowagi między strukturami psychiki a światem zewnętrznym, na gruncie koncepcji Piageta (1970), jest podstawą z jednej strony – pozytywnej adaptacji do dynamicznie przekształcającej się rzeczywistości, a z drugiej strony – gwarantem zachowania równowagi wewnętrznej podmiotu. W konsekwencji jednostka jest zdolna kontynuować swą aktywność skoncentrowaną na realizacji wybranych zadań rozwojowych wprowadzając modyfikacje dotyczące nie tyle ich treści, co raczej strategii realizacyjnych. W ten sposób jednostka jest w stanie czerpać z niej zadowolenie i szczęście. Jednak dynamika zmian w środowisku społeczno-ekonomicznym i przyrodniczym może utrudnić niektórym jednostkom, a pewnym nawet uniemożliwić ich asymilację i tym samym niemożliwe jest ich zrównoważenie przez struktury umysłu, jak i osiągnięcie równowagi wewnętrznej samych struktur psychicznych. W takim przypadku może dojść do czasowego zawieszenia zadań, a niekiedy nawet do rezygnacji z niektórych z nich. W efekcie może pogorszyć się dobrostan jednostki – jednak nie jest to nieunikniona konsekwencja (Delle Fave 2006). Realizacja zadań określonych w sposób ogólnikowy nie dostarcza jednostce podstaw do uzyskania



dobrostanu w odróżnieniu od zadań o dobrze określonej strukturze uwzględniającej zadania szczegółowe, konkretne, które obudowane są środkami i sposobami osiągnięcia. U osób w średniej dorosłości przeważają zadania dobrze ustrukturyzowane. Nawet jeśli w początkowym stadium tworzenia koncepcji życia miały one z konieczności postać ogólnikową, to wzbogacające się systematycznie doświadczenie z codziennej aktywności dorosłego dostarcza materiału do ich doprecyzowania i ukonkretnienia. W ten sposób radzenie sobie z codziennymi problemami i obowiązkami może stać się podstawą dobrego samopoczucia w wieku średnim (Pietrasieński 1990, Baltes 1987).

Konkludując, zmiany rozwojowe w wieku średnim umożliwiają przebudowę koncepcji własnego życia i własnej osoby. Jednak, tak jak i w innych okresach rozwojowych, jednostka musi brać pod uwagę czynniki obiektywne, które w sposób bardzo istotny mogą przyczynić się do podniesienia lub obniżenia jej poczucia dobrostanu.

#### BIBLIOGRAFIA

- Argyle M. (1989). *The psychology of happiness*. London: Routledge and Kegan.
- Argyle M. (2004). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.). *Psychologia pozytywna*, 165-203. Warszawa: PWN.
- Baltes P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Bandura A. (1995). *Self-efficacy in a changing society*. New York: Cambridge University Press.
- Barrera M. (1988). Models of social support and life stress. W: L. H. Cohen (ed.). *Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues*, 211-236. Beverly Hills, CA: Sage.
- Baruch G., Barnett R., Rivers C. (1983). *Lifeprints*. New York: McGraw-Hill.
- Bertrand R. M., Lachman M. E. (2003). Personality development in adulthood and old age. W: R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, J. Mistry (eds.). *Handbook of psychology. Developmental psychology*, vol. 6, 463-485. Hoboken-New Jersey: John Wiley and Sons.
- Bronfenbrenner U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22, 723-742.
- Brzezińska A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Scholar.

- Delle Fave A. (2006). The Impact of Subjective Experience on the Quality of Life. W: M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (red.). *A Life Worth Living, Contributions to Positive Psychology*, 165-181. Oxford: University Press.
- Diener E., Diener C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.). *Psychologia pozytywna*, 35-50. Warszawa: PWN.
- Emmons R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (eds.). *The psychology of action: linking cognition and motivation to behavior*, 313-336. New York: Guilford Press.
- Erikson E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Havighurst R. J. (1981). *Developmental tasks and education*. New York: Longman.
- Inhelder B., Piaget J. (1970). *Od logiki dziecka do logiki młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Kofta M., Doliński D. (2000). Poznawcze podejście do osobowości. W: J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 2, 561-600. Gdańsk: GWP.
- Kielar-Turska M. (2000). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia. W: J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 1, 285-332. Gdańsk: GWP.
- Levinson D. J., Darrow D. N., Klein E. B., Levinson M. H., McKee B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Levinson D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Liberańska H. (2004). *Perspektywy temporalne. Wybrane uwarunkowania*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Mroczek D. K., Kolarz C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Niemczyński A. (1980). *Modele indywidualnego rozwoju człowieka*. Kraków: Wyd. UJ.
- Niemczyński A. (1988). Procesy rozwojowe człowieka w pełnym cyklu życia indywidualnego. W: M. Tyszkowa (red.). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, 222-233. Warszawa: PWN.
- Olejnik M. (2000). Średnia dorosłość. Wiek średni. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2, 234-262. Warszawa: PWN.
- Papalia D. E., Wendkos Olds S. (1986). *Human development*. New York: McGraw - Hill Book Company.
- Pietrasinski Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: WP.

- R y f f C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- S ę k H. (1990). Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych. W: M. Tyszkowa (red.). *Rodzina a rozwój jednostki*, 89-112. Poznań: NCPBP 09.02.
- S ę k H. (2003). *Wstęp do psychologii klinicznej*. Warszawa: Scholar.
- T r e m p a ł a J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej.
- T r e m p a ł a J. (2002). Rozwój poznawczy. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 3, 13-44. Warszawa: PWN.
- T u r n e r J. S., H e l m s D. B. (1999). *Rozwój człowieka*. Warszawa: WSiP.
- T y s z k o w a M. (1988). Rozwój psychiczny człowieka jako proces strukturacji i restrukturacji doświadczenia. W: M. Tyszkowa (red.). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, 44-79. Warszawa: PWN.
- W i l l i s S. L., R e i d J. D. (eds.) (1999). *Life in the middle: Psychosocial and social development in middle age*. San Diego, CA: Academic Press.

#### THE LEVEL OF REALIZATION OF DEVELOPMENTAL TASKS AND WELL-BEING IN MIDDLE AGE

##### S u m m a r y

In recent years many researchers have increasingly focused on relations between individual development in life-span, well-being and ecological context.

An important question concerns the factors that can support the subjective well-being in midlife and the transition of men and women into late adulthood. What is the role that successfully managing the life tasks plays in well-being in middle age? How much does well-being depend on life condition? There and similar problems have been discussed in this paper.

**Key words:** midlife, developmental task, well-being.

HANNA LIBERSKA – Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz; e-mail: hanna.liberska@op.pl