

The Role of Familism and the Quality of Sibling Relationships in Predicting Loneliness in Late Adulthood

Familizm i jakość relacji rodzeństwa jako predyktory poczucia samotności w okresie późnej dorosłości

Katarzyna Kamila Walęcka-Matyja¹ ABCDEF, <https://orcid.org/0000-0001-8222-729X>,

Katarzyna Janiak² BCD,

¹Department of Relations Psychology and Interpersonal Diversity, Institute of Psychology, Faculty of Educational Sciences, University of Lodz, Poland

²Institute of Psychology, student, University of Lodz, Poland

Abstract

Introduction: Researchers generally agree that a sense of loneliness has a detrimental effect on both mental and physical health. Family-related factors, such as familism and the quality of interpersonal relationships between adult siblings, may constitute important psychosocial resources for individuals in late adulthood, protecting them against a decline in well-being. The aim of the study was to determine whether dimensions of familism and the quality of sibling relationships can predict loneliness.

Material and methods: A cross-sectional, quantitative, self-report psychological study was conducted using the CAWI (Computer-Assisted Web Interview) method. The study involved 190 individuals in late adulthood. Three psychological instruments were used: the Familism Scale, the Adult Sibling Relationship Scale, the revised UCLA Loneliness Scale, and a sociodemographic questionnaire.

Results: Predictors of loneliness in both gender groups included individualism and the overall quality of sibling relationships. In men, additional significant predictors were cognitive engagement and family values, such as family support, material success and achievements. The regression model explained a greater proportion of variance in loneliness among men than among women.

Conclusions: The obtained results may serve as a basis for developing recommendations in the area of psychological and psychoeducational support for families in which members of the oldest generation are at risk of mental health disorders. It is particularly important to strengthen older adults sense of self-worth, efficacy and autonomy, as well as to create opportunities for maintaining relationships with adult siblings.

Keywords: loneliness, late adulthood, sibling relationships, familism

Streszczenie

Wstęp: Badacze zgodnie przyjmują, że poczucie samotności niekorzystnie oddziałuje na stan zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Czynniki rodzinne, takie jak familizm oraz jakość relacji interpersonalnej dorosłego rodzeństwa mogą stanowić istotne zasoby psychospołeczne osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości, chroniące przed obniżeniem dobrostanu. Celem badania było określenie, czy wymiary familizmu oraz jakość relacji interpersonalnej rodzeństwa pozwalają przewidywać nasilenie poczucia samotności.

Materiał i metoda: Badanie psychologiczne o charakterze przekrojowym, ilościowym i samoopisowym przeprowadzono metodą CAWI. W badaniu uczestniczyło 190 osób, znajdujących się w okresie późnej dorosłości. W pomiarze psychologicznym zastosowano trzy narzędzia psychologiczne: Skalę Familizmu, Skalę Stosunków Familiarnych Dorosłego Rodzeństwa, Zrewidowaną Skalę Samotności oraz ankietę socjodemograficzną.

Dyskusja: Predyktorami poczucia samotności w obu grupach wyodrębnionych ze względu na płeć były zmienne indywidualizm oraz jakość relacji interpersonalnej z rodzeństwem. W grupie mężczyzn dodatkowymi, istotnymi statystycznie predyktorami okazały się zaangażowanie poznawcze oraz wymiary familizmu, takie jak wsparcie rodzinne, sukces materialny i osiągnięcia. Model regresji wyjaśniał większą część wariancji poczucia samotności w grupie mężczyzn niż kobiet.

Wnioski: Otrzymane rezultaty badania mogą stanowić podstawę do opracowania rekomendacji w zakresie wsparcia psychologicznego i psychoedukacyjnego rodzin, w których osoby z najstarszego pokolenia zagrożone są ryzykiem występowania zaburzeń psychicznych. Istotnym jest wzmacnianie u starszych osób przekonania o ich wartości, skuteczności i autonomii oraz budowanie przestrzeni do podtrzymywania relacji z dorosłym rodzeństwem.

Słowa kluczowe: samotność, późna dorosłość, familizm, relacja z rodzeństwem

Introduction

Research has shown that loneliness is an integral part of human life [1,2]. In the literature, it is conceptualized as a complex psychological construct, both unidimensionally and multidimensionally, varying in intensity, causes and the context of its experience. Loneliness is considered in various forms depending on a person's life situation, which emphasizes its subjective nature [3]. Weiss's classic approach [4] distinguishes two basic dimensions of loneliness: social and emotional. Social loneliness results from deficits in social relationships and a sense of belonging, related, among other things, to a lack of contact or difficulties in maintaining them. Emotional loneliness refers to the lack of close, intimate bonds and a sense of profound relational emptiness, even in the physical presence of others. Both dimensions of loneliness are associated with a deficiency in specific types of relationships – relationships based on belonging and attachment, respectively.

An extension of this approach is the concept of axionormative loneliness [5], which refers to difficulties in building a coherent system of values consistent with social norms. This can lead to a sense of identity and existential confusion, constituting an additional dimension of the experience of loneliness.

It is emphasized that temporary experiences of loneliness are adaptive in nature, as they support the formation and maintenance of social contacts, which are essential for survival and the transmission of one's genes [6]. The duration of loneliness is believed to be crucial for human functioning. Short-term loneliness, occurring in specific, temporary situations, can be positive, provided the individual exercises control over it. However, long-term, chronic loneliness, independent of the individual's will, is perceived as a source of suffering [7]. Long-term loneliness is also associated with numerous negative psychological and physiological consequences. Researchers indicate that chronic loneliness is associated with the occurrence of cognitive, emotional and behavioral disorders. These dysfunctions increase a person's susceptibility to disease and even the risk of mortality by affecting neural, hormonal, and genetic processes. Furthermore, chronic loneliness is associated with, among other things, with depression, anxiety, maladaptive stress

reactions, Alzheimer's disease, cardiovascular diseases, sleep disorders and increased risk of death [8].

Due to demographic shifts in societal structures, older adults constitute a social group that experiences loneliness in a particular way [9]. Current projections indicate that, within the European Union, the share of older adults (aged 65 and over) in the population will rise significantly between 2024 and 2100, from 21.6% to 32.5%, while the median age will increase from 44.7 to 50.2 years [10]. In Poland, a steady increase in the older population is evident, rising from 17.2% in 2005 to 26.6% in 2024. Demographic forecasts predict that by 2060, the number of seniors in the country will reach 11.9 million, representing 38.8% of the total population [11].

At the same time, a marked increase in feelings of loneliness has been observed in recent years. Since 2017, the percentage of adults reporting "very frequent" or "constant" loneliness has risen from 4% to 8%. This situation most frequently affects young people (aged 18–34)—12–13%—and those over the age of 75 (10%) [12]. Research by Czekanowski [13] also demonstrated that women in late adulthood reported feeling lonely "very frequently" twice as often (20.1%) as men (10.8%).

In the light of existing research findings, the identification of resources that protect individuals from the negative consequences of loneliness, particularly in late adulthood, appears to be crucial. From the perspective of social support theory, including the buffering hypothesis [14], positive and meaningful interpersonal relationships can mitigate the adverse effects of stress and social deprivation on individual functioning. In this context, it is worth examining the roles of familism and sibling relationships as significant sources of social support.

Familism is defined as a cultural value manifested through strong family ties, expressed via identification, attachment and behaviors rooted in solidarity [15, 16]. Numerous studies have confirmed the link between familism and mental health [15, 16, 17]. One study demonstrated that women aged 50–75 utilize familism as a coping strategy for major depressive disorder. This strategy, employed by women from the Latino community, was emotion-focused. Within this context, strong family ties and values played a pivotal role in maintaining mental health. It was also found that involving the family in the

treatment process led to improved well-being among the women. Thus, familism can serve as a significant resource supporting not only mental health but also the process of coping with illness [18]. A recent study showed that familism plays a significant role in successful aging. Strong intergenerational ties and the transmission of values across generations foster the mental and physical well-being of older adults. Furthermore, a positive aging process among the oldest generation can reinforce family values passed down to younger generations, thereby strengthening relationships and enhancing the quality of family life [19].

Researchers identify sibling relationships as significant for mitigating loneliness and improving mental health, particularly in late adulthood [20, 21]. This is largely due to a long shared family history, a common upbringing, and the importance of shared experiences [22, 23]. Khodaykov and Carr [24] demonstrated that relations between siblings become closer in late adulthood compared to earlier developmental stages and rely more heavily on one another during difficult times. Positive sibling relationships have also been found to provide support in coping with feelings of grief or loss. Emotional support from family, including siblings, reduced the intensity of loneliness following the loss of a spouse [25] and alleviated tension stemming from existential anxiety [26]. Research findings also indicate that having siblings reduces the likelihood of an older adult being placed in a care facility, such as a nursing home, by 21% [27], and that a larger number of siblings is associated with a lower risk of institutionalization [28]. It is noted that, although sibling relationships in late adulthood tend to become more harmonious than in earlier life stages, high levels of adverse life experiences can trigger increased tension and competitiveness within them. Nevertheless, the protective role of familism, including sibling relationships, is emphasized during late adulthood [21].

The aim of this study was to address a research gap regarding the family context of the experience of loneliness in late adulthood. Psychologists generally acknowledge that mere membership in a family system does not protect against loneliness. However, the value system and the quality of relationships among family members can serve as protective factors. Consequently, it was of interest to examine whether and how psychological variables, specifically dimensions of familism and the interpersonal relationship with siblings, predict the intensity of loneliness in late adulthood. It was hypothesized that familism might reduce the experience of loneliness. Previous empirical studies indicate that familism fosters better mental health by strengthening family closeness and facilitating social support. Furthermore, higher levels of familism have been

associated with lower levels of stress, improved well-being, and a reduced risk of depression and loneliness [16, 18]. It was also assumed that a positive attitude toward siblings in late adulthood is associated with lower levels of loneliness and better psychological well-being, as well as fewer problems regarding general functioning, depressive symptoms, and social functioning [20, 21].

The following research question and hypotheses were formulated:

1. Do the dimensions of familism and the quality of sibling relationships make it possible to predict the feeling of loneliness in individuals in late adulthood?
H1: Dimensions of familism and the quality of sibling relationships make it possible to predict the feeling of loneliness in the following groups:
H1.1. women in late adulthood
H1.2. men in late adulthood

Introduction

The study participants were individuals in late adulthood ($N = 190$) with an average age of 67.14 years ($SD = 6.48$), including 49.5% women ($n = 94$) and 50.5% men ($n = 96$).

The inclusion criteria were: age over 60 years [29], having living biological siblings, and providing informed consent to participate in the study. The exclusion criteria were: falling outside the specified age range, not having living biological siblings, and failure to provide informed consent. The majority of the participants lived in urban areas ($n = 156$; 82.1%), while 17.9% ($n = 34$) resided in rural areas. The participants predominantly held a secondary education ($n = 75$; 39.5%) or a basic vocational education ($n = 67$; 35.5%). All participants had biological siblings ($n = 190$), and the mean number of siblings was 1.72 ($M = 1.72$; $SD = 1.02$). The most frequently reported family composition involved having sisters ($n = 79$; 41.6%), followed by having siblings of both sexes ($n = 64$; 33.7%). Regarding marital status, individuals in a formal relationship predominated ($n = 113$; 59.5%), followed by widowed individuals ($n = 38$; 20%). Among those in relationships, the majority were in partnerships lasting longer than 11 years ($n = 126$; 96.2%). Satisfaction with the relationship was most often rated as "rather satisfied" ($n = 52$; 39.7%) or "definitely satisfied" ($n = 45$; 34.4%). The majority of respondents had children ($n = 176$; 92.6%), with an average of 1.92 children ($M = 1.92$; $SD = 0.85$). Satisfaction with the relationship with their children was predominantly positive; the most common responses were "definitely satisfied" ($n = 92$; 52.3%) and "rather satisfied" ($n = 53$; 30.1%).

Method

A cross-sectional, quantitative, self-report

psychological study was conducted in 2025 using the CAWI method to collect data at a single point in time. Participants were informed about the study's purpose, the voluntary nature of participation, anonymity and their right to withdraw without consequence. They were also informed that the study results would be used exclusively for scientific purposes. Psychological assessment involved three questionnaires with established psychometric properties and a sociodemographic survey, all administered via the Microsoft Forms online platform under University of Lodz license. Purposive sampling was employed via social networks, following the principles of the snowball sampling method.

The *Familism Scale* [30]—a Polish adaptation of the **Mexican American Cultural Values Scales for Adolescents and Adults** [31], was used to measure familism across three traditional dimensions (family support, respect, religion) and two individualistic dimensions (material success and achievement, individualism). Designed for adults, the scale consists of 44 items rated on a 5-point Likert scale. The reliability indices (Cronbach's alpha) for the traditional value scales were: family support (0.70), respect (0.91), and religion (0.95); for individualistic values, they were: material success and achievement (0.87) and individualism (0.63) [30]. In the present study, the calculated Cronbach's alpha coefficients for the respective dimensions were: respect (0.813), material success and achievement (0.851), individualism (0.614), religion (0.959), and family support (0.554).

The *Adult Sibling Relationship Scale* [32] was used to assess sibling relationships in adulthood. The instrument consists of 20 items rated on a 4-point Likert scale and identifies three dimensions: affective, behavioral, and cognitive engagement. The total score is the sum of the points, with lower scores indicating a more positive attitude toward the sibling. The scale demonstrates good reliability for the total score ($\alpha = 0.895$) as well as for the individual subscales: behavioral engagement (0.814), affective engagement (0.740), and cognitive engagement (0.70) [32]. In the present study, Cronbach's α coefficients were as follows: affective engagement (0.875), behavioral engagement (0.837), cognitive engagement (0.893), and total SSFDR score (0.952).

The *Revised UCLA Loneliness Scale* (R-UCLA) [33] is the Polish adaptation of the instrument developed by Russell, Peplau, and Cutrona [34] to measure the subjective sense of loneliness in a social context. The scale consists of 20 items rated on a 4-point response scale and is suitable for use with both adolescents and adults. The instrument demonstrates high reliability for the total score ($\omega = 0.92$) as well as for the individual subscales: sense of lack of contact with others ($\omega = 0.90$), severed social ties ($\omega = 0.83$), and belonging to a social group ($\omega = 0.80$) [33]. In

the present study, Cronbach's alpha coefficients were as follows: 0.897 for the total scale score, and 0.864, 0.829, and 0.494 for the subscales measuring the sense of lack of contact with others, severed social ties, and belonging to a social group, respectively.

The *sociodemographic questionnaire* enabled the collection of data such as gender, age, place of residence, education level, sibling status (including the type, number, and gender of siblings), marital status, number of children, duration of and satisfaction with a close relationship, and satisfaction with the relationship with adult children.

Results

Table 1 presents the descriptive statistics for the psychological variables analyzed, including means, standard deviations, observed score ranges (minimum and maximum values), and measures of skewness and kurtosis.

Based on the assumptions of the central limit theorem, given the large sample size ($N = 190$) and non-extreme values of skewness and kurtosis, the distribution of the variables can be considered approximately normal, thereby allowing for the use of parametric tests in the analysis [35]. Statistical analyses were conducted using SPSS Statistics software (PS Imago Pro 10.0, IBM SPSS Statistics 29) under University of Lodz license.

Familism and Sibling Relationships as Predictors of Loneliness in the Studied Group of Women

Firstly, an attempt was made to determine whether dimensions of familism and factors related to sibling relationships serve as significant predictors of the intensity of loneliness in the studied group of women ($n = 94$). To this end, a multiple linear regression analysis was conducted using the input method. The dependent variable was the overall loneliness score, while the predictors included dimensions of familism, such as respect, family support, religion, material success and achievement, and individualism (Table 2), as well as behavioral engagement, affective engagement, cognitive engagement, and the overall score representing sibling relationship quality (Table 3).

An analysis of the results obtained in the studied group of women revealed that the model [$F(5.88) = 2.91$; $p = 0.018$; $R^2 = 0.14$] explained 14.2% of the variance in the loneliness variable. The individualism dimension emerged as a statistically significant predictor of this variable ($p = 0.033$). As the level of individualism increased ($\beta = -0.269$), the intensity of the sense of loneliness decreased. The remaining dimensions of familism (respect, material success and achievement, religion, and family support) did not reach the statistical significance level.

The model concerning the dimensions of the sibling

Table 1. Descriptive statistics of the studied psychological variables

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
respect	57.83	6.26	34	68	-1.02	1.15
material success and achievements	35.64	8.07	19	59	.35	-.37
individualism	20.43	2.82	12	25	-.50	-.52
religion	28.28	6.70	7	35	-.85	.08
family support	22.43	2.66	14	30	.01	.13
affective engagement	14.96	3.84	7	26	.15	-.31
cognitive engagement	14.38	3.93	7	25	.21	-.54
behavioral engagement	14.36	3.14	6	23	-.19	-.17
overall sibling relationship score	43.71	10.39	20	74	.08	-.45
perceived social disconnection	21.28	5.29	10	37	.29	-.32
breakdown of social ties	7.83	2.46	5	15	.76	-.07
sense of social belonging	11.22	2.57	6	19	.30	-0.53
overall loneliness score	38.93	8.79	23	67	.50	-.04

M – mean; *Me* – median; *SD* – standard deviation; *Min* – minimum; *Max* – maximum; *S* – skewness; *K* – kurtosis.

Source: own elaboration.

Table 2. Dimensions of Familism as Indicators of Loneliness among Women

Predictors	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Women (n = 94)					
constant	57.81	9.99	-	5.79	< .001*
respect	.04	.22	.03	.17	.866
material success and achievements	.12	.15	.1	.78	.438
individualism	-.76	.35	-.27	-2.16	.033*
religion	.22	.16	.17	1.33	.187
family support	-.71	.42	-.21	-1.70	.092

B – unstandardized regression coefficient; *SE* – standard error; β – standardized regression coefficient; *t* – t-value for the predictor; *p* – significance level; **p* < .05

Source: own elaboration.

Table 3. Sibling Relationship as a Predictor of Loneliness among Women

Predictors	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Women (n = 94)					
constant	27.28	3.67	-	7.44	< .001*
affective engagement	.64	.49	.31	1.31	.195
cognitive engagement	.27	.52	.13	.51	.609
behavioral engagement	-.08	.49	-.03	-.16	.871
constant	26.09	3.24		8.07	< .001*
overall sibling relationship score	.31	.08	.39	4.10	< .001*

B – unstandardized regression coefficient; *SE* – standard error; β – standardized regression coefficient; *t* – t-value for the predictor; *p* – significance level; **p* < .05

Source: own elaboration.

relationship in the studied group of women [$F(3.90) = 5.85$; $p = 0.001$; $R^2 = 0.16$] explained 16.3% of the variance in the loneliness variable. The model concerning the scale's total score in the studied group of women [$F(1.92) = 16.85$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.16$] explained 16% of the variance in the loneliness variable. The total score representing the quality of the sibling relationship proved

to be a statistically significant predictor of loneliness ($p < 0.001$). As this score increased ($\beta = 0.39$), the intensity of the sense of loneliness also increased. The remaining variables included in the model (affective engagement, cognitive engagement and behavioral engagement) were not statistically significant.

Familism and Sibling Relationships as Predictors of Loneliness in the Studied Group of Men

Next, it was assessed whether dimensions of familism and factors related to sibling relationships served as significant predictors of the intensity of loneliness in the studied group of men ($n = 96$). To this end, a multiple linear regression analysis was conducted using the input

method. The dependent variable was the overall loneliness score, while the predictors included the dimensions of familism: respect, family support, religion, material success and achievement, and individualism (Table 4)—as well as behavioral, affective, and cognitive engagement and the overall score representing the quality of sibling relationships (Table 5).

Table 4. Dimensions of Familism as Predictors of Loneliness among Men

Predictors	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Men ($n = 96$)					
constant	76.39	9.2	-	8.31	< .001*
respect	.02	.22	.02	.09	.925
material success and achievements	.36	.12	.34	3.07	.003*
individualism	-1.52	.44	-.43	-3.43	< .001*
religion	.13	.16	.1	.82	.415
family support	-1.07	.34	-.33	-3.15	.002*

B – unstandardized regression coefficient; *SE* – standard error; β – standardized regression coefficient; *t* – *t*-value for the predictor; *p* – significance level; * $p < .05$

Source: own elaboration.

The results indicate that, in the studied group of men, the model [$F(5.90) = 7.02$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.28$] explained 28.1% of the variance in the loneliness variable. Statistically significant predictors included material success and achievements ($p = 0.003$), individualism ($p < 0.001$), and family support ($p = 0.002$). Increases in individualism ($\beta = -0.43$) and family support ($\beta = -0.33$)

were associated with a decrease in the intensity of loneliness. Conversely, an increase in material success and achievements ($\beta = 0.34$) was associated with an increase in the intensity of loneliness among the men studied. The remaining dimensions of familism (respect, religion) did not reach statistical significance.

Table 5. Sibling Relationship as a Predictor of Loneliness among Men

Predictors	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Men ($n = 96$)					
constant	24.96	4.45		5.61	< .001*
affective engagement	-.19	.58	-.07	-.33	.739
cognitive engagement	1.39	.57	.56	2.46	.016*
behavioral engagement	-.26	.56	-.09	-.47	.643
constant	22.09	4.17		5.30	< .001*
overall sibling relationship score	.37	.09	.39	4.12	< .001*

B – unstandardized regression coefficient; *SE* – standard error; β – standardized regression coefficient; *t* – *t*-value for the predictor; *p* – significance level; * $p < .05$

Source: own elaboration.

The analysis of the results revealed that, in the studied group of men, the model describing sibling relationship factors [$F(3.92) = 6.92$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.18$] explained 18.4% of the variance in the loneliness variable. The model concerning the overall score for the sibling relationship assessment in the studied group of men [$F(1.94) = 16.99$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.15$] explained 15.3% of the variance in the loneliness variable. Statistically significant predictors of loneliness were cognitive engagement ($p = 0.016$) and the overall assessment of the sibling relationship ($p < 0.001$). It was observed that the intensity of the sense of loneliness increased alongside increases in cognitive

engagement ($\beta = 0.56$) and the overall assessment of the sibling relationship ($\beta = 0.39$). The remaining variables (affective engagement, behavioral engagement) were not statistically significant.

Discussion

The study results reveal numerous interesting relationships between psychological variables associated with the family environment, considered in the context of the feeling of loneliness in late adulthood.

It was found that, among the dimensions of familism, the variable of individualism was the most significant

predictor of loneliness for both women and men. Individualism is understood as a value associated with the pursuit of self-reliance and independence [30]. Higher levels of this dimension were found to be associated with lower levels of loneliness among the study participants. When considering this result in the context of the life stage of older adults, the value of individualism is assumed to have an adaptive function. During this developmental period, an individual experiences numerous changes and losses, including declining health, the loss of professional status, and a reduction in social relationships [36]. Internal resources that enable an individual to maintain relative self-reliance and independence can play a pivotal role in the process of adapting to changes associated with aging. In explaining the result obtained, it is also worth referencing the premises of Carol D. Ryff's concept of psychological well-being [37], which encompasses, among other things, the element of autonomy. Autonomy is understood as an individual's capacity to independently direct their own life, make decisions and maintain independence, even in the face of social pressure. The literature on human development across the lifespan emphasizes that, particularly in late adulthood, maintaining a sense of control over one's life and the ability to make independent decisions constitute crucial elements of adaptive psychological functioning [37]. The dimension of individualism can thus be viewed as closely related to the construct of autonomy. Findings from a study conducted among students of the University of the Third Age offer an additional point of reference for interpreting the result and indicate that self-efficacy is one of the most significant factors influencing life satisfaction in older adults [38]. A higher level of individualism may foster a sense of agency and autonomy, while also serving an adaptive function in the face of changes associated with aging and reduced social contact—factors that may be indirectly correlated with lower levels of loneliness. Furthermore, the regression model explained a greater proportion of the variance in loneliness among men than among women. For men, individualism emerged as a particularly strong indicator, alongside two other significant predictors: family support and material success/achievement. Existing research indicates that a strong orientation toward extrinsic values, such as material status, is associated with fewer positive emotions and higher levels of anxiety and depression [39]. This relationship may partially explain the impact of this dimension on the intensity of loneliness. Research findings showing that the social networks of men and women differ in terms of structure, function, and quality can be useful in interpreting gender differences regarding the variable of family support in the context of loneliness. Men's social networks tend to be less extensive and center primarily

on family ties. Men operating within family-focused social networks reported lower levels of loneliness compared to those whose relationships relied mainly on friendships. In contrast, women more frequently maintain diverse social networks that encompass both family and friendships, thereby benefiting from a wider range of support sources [40]. This suggests that, for men, family relationships serve as the primary source of emotional support, and their sense of loneliness depends to a greater extent on the level of family support received.

The study demonstrated that not only familism but also the quality of the sibling relationship predicts feelings of loneliness in late adulthood. In both gender-based groups, the overall quality of the sibling relationship emerged as a significant, moderate predictor of loneliness. However, the regression model explained a larger proportion of the variance in loneliness among men, for whom cognitive engagement served as an additional, strong predictor. These findings are consistent with the results of numerous other studies on sibling relationships in late adulthood. Stocker et al. [20] showed that sibling relationships in late adulthood are characterized by high levels of warmth and low levels of conflict, and that greater emotional closeness and support from siblings are associated with lower levels of loneliness and better psychological functioning. According to Laura Carstensen's theory of selectivity, as a person's subjectively perceived time horizon narrows, their priorities and behaviors shift. In this context, while social networks tend to shrink during late adulthood, the emotional significance of the remaining relationships increases [41]. Consequently, the sibling relationship can play a particularly important role in a person's life. The significance of cognitive engagement can be understood through its definition, which encompasses beliefs about one's sibling as well as the extent to which thoughts, memories, and attention are focused on that sister or brother [32]. This may be especially relevant in late adulthood, given that the sibling relationship is the longest-lasting one in a person's life, encompassing a shared history and experiences that an individual does not share with their nuclear family. Research also indicates that during late adulthood, even in the absence of regular face-to-face contact, individuals continue to focus their attention on their siblings and their siblings' activities [22]. The variable of cognitive engagement proved to be a strong predictor of loneliness only in men. One possible explanation for this result lies in gender differences regarding emotional functioning. Knopp notes that while women often demonstrate greater competence in recognizing and regulating the emotions of others, men excel in understanding their own emotional experiences and exercising cognitive control over them [42]. In this context, cognitive engagement in

the interpersonal relationships with a sibling may play a crucial role in men's sense of loneliness.

Conclusions

1. In the groups of both women and men in late adulthood, the variable of individualism proved to be the most significant predictor of the sense of loneliness. A higher level of this variable was associated with a lower level of loneliness, which is a finding that can be attributed to the adaptive role of individualism.
2. The overall quality of the sibling relationship was a significant predictor of loneliness in both groups studied, confirming the importance of family ties as a source of family support in late adulthood.
3. Complex relationships were identified between the sense of loneliness and the dimensions of familism and sibling relationships, with these associations varying according to the gender of the studied individuals in late adulthood. The regression model explained a larger proportion of the variance in loneliness among men, for whom variables such as cognitive engagement, family support, and the orientation toward material success and achievement also played a significant role.

Limitations

Despite yielding valuable results, the study has certain limitations that should be taken into account when interpreting the findings. As a cross-sectional study, it allows for the identification of variable co-

occurrence but limits inferences regarding the direction of cause-and-effect relationships. Furthermore, the self-report tools employed may be susceptible to subjective interpretation of test items. Nevertheless, despite these few noted limitations, the study is considered to have significant practical implications, as it highlights the role of familism and the quality of sibling relationships in the experience of loneliness among individuals in late adulthood. The study results indicate a specific adaptive profile, in which older adults primarily value the pursuit of self-reliance and independence, as well as the positive nature of their relationships with adult siblings. Psychologists and professionals working with families can use these findings to develop recommendations for psychological and psychoeducational support for families where members of the oldest generation are at risk of mental health disorders. It is important to reinforce older adults' sense of self-worth, efficacy, and autonomy, and to foster opportunities for maintaining relationships with adult siblings. The implementation of mediation-oriented interventions designed to reduce conflict and strengthen cooperation among siblings involved in parental caregiving should also be considered. The present findings suggest that high-quality sibling relationships may serve as a protective factor by reducing family-system conflicts, which have the potential to intensify the adverse psychological consequences of caregiving. Moreover, psychological support programs should promote a more autonomous and fulfilling perception of the caregiver role, encouraging caregivers to view their involvement not merely as a family obligation, but as an expression of a valuable and meaningful interpersonal bond.

Wstęp

W badaniach wykazano, że samotność stanowi integralną część ludzkiego życia [1,2]. W literaturze przedmiotu jest ona ujmowana jako złożony konstrukt psychologiczny, zarówno jednowymiarowo, jak i wielowymiarowo, różniący się pod względem intensywności, przyczyn oraz kontekstu jego doświadczania. Samotność jest rozpatrywana w różnych formach w zależności od sytuacji życiowej człowieka, co podkreśla jej subiektywny charakter [3]. W klasycznym ujęciu Weissa [4] wyróżniono dwa podstawowe wymiary samotności – społeczną i emocjonalną. Samotność społeczna, wynika z deficytów w obszarze relacji społecznych oraz poczucia przynależności, związanych m.in. z brakiem kontaktów lub trudnościami w ich podtrzymywaniu. Samotność emocjonalna, odnosi się do braku bliskich, intymnych więzi i poczucia głębokiej

relacyjnej pustki, nawet przy fizycznej obecności innych osób. Oba wymiary samotności wiążą się z niedoborem określonych typów relacji – odpowiednio relacji opartych na przynależności oraz na przywiązaniu.

Rozszerzeniem tego ujęcia jest koncepcja samotności aksjonormatywnej [5], odnoszącej się do trudności w budowaniu spójnego systemu wartości zgodnego z normami społecznymi. Może ona prowadzić do poczucia zagubienia tożsamościowego i egzystencjalnego, stanowiąc dodatkowy wymiar doświadczenia samotności.

Zaznacza się, że przejściowe doświadczenia samotności mają charakter adaptacyjny, ponieważ wspierają powstawanie i utrzymywanie się kontaktów społecznych, niezbędnych dla przetrwania oraz przekazywania swoich genów [6]. Uważa się, że istotne znaczenie dla funkcjonowania człowieka ma czas trwania samotności. Samotność krótkotrwała, występująca

w określonych, przejściowych sytuacjach może mieć charakter pozytywny, o ile jednostka sprawuje nad nią kontrolę. Natomiast samotność utrzymująca się przez długi okres czasu, chroniczna, niezależna od woli osoby jest postrzegana jako źródło cierpienia [7]. Długotrwała samotność wiąże się także z wieloma negatywnymi konsekwencjami psychologicznymi, jak i fizjologicznymi. Badacze wskazują, że długotrwałe poczucie samotności łączy się z występowaniem zaburzeń poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych. Dysfunkcje te zwiększają podatność człowieka na choroby, a nawet ryzyko śmiertelności, poprzez oddziaływanie na procesy neuronalne, hormonalne i genetyczne. Ponadto przewlekła samotność jest powiązana m.in. z depresją, lękiem, nieadaptacyjnymi reakcjami stresowymi, chorobą Alzheimera, chorobami sercowo-naczyniowymi, zaburzeniami snu oraz podwyższonym ryzykiem zgonu [8].

Ze względu na zmiany demograficzne zachodzące w strukturze społeczeństw starsze osoby stanowią grupę społeczną, która w szczególny sposób doświadcza samotności [9]. Współczesne prognozy wskazują bowiem, że w Unii Europejskiej w latach 2024-2100 nastąpi znaczny wzrost udziału osób starszych (65 lat i powyżej) w społeczeństwie, z 21,6% do 32,5%, a mediana wieku podwyższy się z 44,7 do 50,2 lat [10]. W Polsce można obserwować systematyczny wzrost populacji starszych osób – z 17,2% w 2005 roku do 26,6% w 2024 roku. Zgodnie z demograficznymi prognozami, do 2060 roku liczba seniorów w kraju wyniesie 11,9 mln, co przełoży się na udział osób starszych w populacji ogólnej na poziomie 38,8% [11].

Jednocześnie w ostatnich latach odnotowuje się wyraźny wzrost poczucia samotności – od 2017 roku odsetek osób dorosłych deklarujących „bardzo częste” lub „stałe” poczucie samotności wzrósł z 4% do 8%. Najczęściej sytuacja ta dotyczy osób młodych (18-34 lata) – 12-13% oraz osób powyżej 75 roku życia – 10% [12]. W badaniach Czekanowskiego [13] wykazano również, że kobiety znajdujące się w okresie późnej dorosłości deklarowały odczuwanie samotności „bardzo często” dwa razy częściej (20,1%) niż mężczyźni (10,8%).

W świetle dotychczasowych rezultatów badań niezwykle istotna wydaje się kwestia identyfikacji zasobów chroniących człowieka przed negatywnymi konsekwencjami samotności, zwłaszcza w okresie późnej dorosłości. Z perspektywy teorii wsparcia społecznego, w tym hipotezy buforującej [14], pozytywne i znaczące relacje interpersonalne mogą osłabiać negatywny wpływ stresu i deprywacji społecznej na funkcjonowanie jednostki. W tym kontekście interesującym wydaje się rozpatrzenie roli familizmu oraz relacji interpersonalnych z rodzeństwem jako znaczących czynników wsparcia

społecznego.

Familizm jest definiowany jako wartość kulturowa, która ujawnia się poprzez silne więzi rodzinne, wyrażane poprzez identyfikację, przywiązanie oraz zachowania solidarnościowe [15,16]. W wielu pracach naukowych potwierdzono związek familizmu ze zdrowiem psychicznym [15,16,17]. W jednym z badań wykazano, że kobiety w wieku 50-75 lat wykorzystują familizm jako strategię radzenia sobie z ciężkimi zaburzeniami depresyjnymi. Stosowana przez kobiety ze społeczności latynowskiej strategia była skoncentrowana na emocjach. W tym przypadku silne więzi oraz wartości rodzinne odgrywały kluczową rolę w dbaniu o zdrowie psychiczne. Stwierdzono także, że poprzez włączenie rodziny do procesu leczenia odnotowano lepsze samopoczucie kobiet. Familizm może stanowić zatem nie tylko istotny zasób wspierający zdrowie psychiczne, ale również sam proces radzenia sobie z chorobą [18]. W jednym z najnowszych badań wykazano, że familizm odgrywa znaczącą rolę w procesie pomyślnego starzenia się. Silne więzi transgeneracyjne oraz przekazywanie między pokoleniami wartości sprzyjają dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu starszych osób. Ponadto pozytywny przebieg procesu starzenia się najstarszego pokolenia może wzmacniać wartości rodzinne, które są przekazywane młodszym generacjom, wpływając na budowanie relacji oraz podnosząc jakość życia rodzinnego [19].

Do relacji społecznych, które badacze uznają za mające istotne znaczenie dla ograniczenia odczuwania samotności i poprawy stanu zdrowia psychicznego człowieka, szczególnie znajdującego się w okresie późnej dorosłości zaliczane są relacje z rodzeństwem [20, 21]. Wynika to głównie z długiej, rodzinnej historii relacji, wychowania w tym samym gnieździe oraz znaczenia wspólnych doświadczeń [22, 23]. Khodaykov i Carr [24] wykazali, że rodzeństwo w okresie późnej dorosłości staje się sobie bliższe, w porównaniu do poprzednich okresów rozwojowych oraz w większym stopniu polega na sobie nawzajem w sytuacjach trudnych. Stwierdzono także, że pozytywne relacje rodzeństw stanowiły wsparcie przy radzeniu sobie z uczuciami żalu, czy poczuciem straty. Wsparcie emocjonalne ze strony rodziny, w tym rodzeństwa zmniejszało nasilenie poczucia samotności, w sytuacji utraty współmałżonka [25], a także obniżało napięcie wynikające z doświadczania lęku egzystencjalnego [26]. Uzyskane rezultaty badań wskazują także, że posiadanie rodzeństwa zmniejsza o 21% prawdopodobieństwo umieszczenia starszej osoby w instytucji opiekuńczej, takiej jak Dom Opieki [27], a większa liczba rodzeństwa wiąże się z niższym ryzykiem znalezienia się w tego typu placówce [28]. Zaznacza się, że choć relacje rodzeństw w okresie późnej dorosłości stają

się bardziej harmonijne niż w poprzednich okresach życia, to w przypadku dużego nasilenia trudnych doświadczeń życiowych może ujawnić się w nich większe napięcie i konkurencyjność. Jednakże, w okresie późnej dorosłości podkreśla się ochronną funkcję familizmu, w tym relacji między rodzeństwem [21].

Celem niniejszej pracy było uzupełnienie luki badawczej zidentyfikowanej w obszarze określenia rodzinnego kontekstu doświadczania samotności w okresie późnej dorosłości. Psychologowie przyjmują bowiem, że sama przynależność do systemu rodzinnego nie chroni przed odczuwaniem samotności. Natomiast niektóre z czynników ochronnych mogą stanowić system wartości oraz jakość relacji między członkami rodziny. Z tego względu interesującym było sprawdzenie, czy i w jaki sposób zmienne psychologiczne, jak wymiary familizmu i relacja interpersonalna z rodzeństwem pozwalają prognozować nasilenie poczucia samotności w okresie późnej dorosłości. Przyjęto, że familizm może redukować odczuwanie samotności. W dotychczasowych pracach empirycznych wskazuje się bowiem, że familizm sprzyja lepszemu zdrowiu psychicznemu poprzez wzmacnianie bliskości rodzinnej i udzielanie wsparcia społecznego. Ponadto wyższy poziom familizmu łączył się z mniejszym nasileniem stresu, lepszym samopoczuciem, niższym ryzykiem depresji i odczuwania samotności [16, 18]. Założono także, że pozytywne ustosunkowanie się do rodzeństwa w okresie późnej dorosłości łączy się z niższym nasileniem poczucia samotności, lepszym dobrostanem psychicznym, z niższym nasileniem problemów w zakresie ogólnego funkcjonowania, symptomów depresji i problemów w funkcjonowaniu społecznym [20, 21].

Sformułowano następujące pytanie i hipotezy badawcze:

1. Czy wymiary familizmu i jakość relacji interpersonalnej rodzeństw pozwalają przewidywać poczucie samotności osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości?
H1: Wymiary familizmu i jakość relacji interpersonalnej rodzeństw pozwalają przewidywać poczucie samotności w grupie:
H1.1. kobiet znajdujących się w okresie późnej dorosłości.
H1.2. mężczyzn znajdujących się w okresie późnej dorosłości

Material

Uczestnikami badania były osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości ($N=190$), o średniej wieku 67,14 lat ($SD = 6,48$), w tym 49,5% kobiet ($n = 94$) i 50,5% mężczyzn ($n = 96$).

Za kryteria włączenia przyjęto: wiek powyżej 60

lat [29], posiadanie żyjącego, biologicznego rodzeństwa oraz wyrażenie świadomej zgody na udział w badaniu. Za kryteria wyłączenia przyjęto: znajdowanie się poza przyjętym przedziałem wiekowym, nieposiadanie żyjącego, biologicznego rodzeństwa oraz brak świadomej zgody na udział w badaniu. Większość badanych osób mieszkała w mieście ($n = 156$; 82,1%), natomiast 17,9% ($n = 34$) zamieszkiwało obszary wiejskie. Badani charakteryzowali się głównie wykształceniem średnim ($n = 75$; 39,5%) oraz zasadniczym zawodowym ($n = 67$; 35,5%). Wszystkie badane osoby posiadały biologiczne rodzeństwo ($n = 190$), a średnia liczba rodzeństwa wynosiła 1,72 ($M = 1,72$; $SD = 1,02$). Najczęściej deklarowali oni posiadanie siostr ($n = 79$; 41,6%), a w dalszej kolejności rodzeństwo obu płci ($n = 64$; 33,7%). W zakresie stanu cywilnego przeważały osoby pozostające w związku formalnym ($n = 113$; 59,5%), a następnie osoby owdowiałe ($n = 38$; 20%). Wśród osób pozostających w związkach dominowały relacje trwające powyżej 11 lat ($n = 126$; 96,2%). Ocena zadowolenia ze związku najczęściej była określana jako „raczej zadowolony/a” ($n = 52$; 39,7%) oraz „zdecydowanie zadowolony/a” ($n = 45$; 34,4%). Większość respondentów posiadała dzieci ($n = 176$; 92,6%), a średnia ich liczba wynosiła 1,92 ($M = 1,92$; $SD = 0,85$). Ocena zadowolenia z relacji z dziećmi miała w większości pozytywny charakter – dominowały odpowiedzi „zdecydowanie zadowolony/a” ($n = 92$; 52,3%) oraz „raczej zadowolony/a” ($n = 53$; 30,1%).

Metoda

Badanie psychologiczne o charakterze przekrojowym, ilościowym i samoopisowym pozwoliło na jednorazowe zebranie danych. Przeprowadzono je w 2025 roku metodą CAWI. Uczestnicy otrzymali informację o jego celu, dobrowolności, anonimowości i prawie do wycofania się bez ponoszenia konsekwencji. Zostali poinformowani o wyłącznie naukowym wykorzystaniu rezultatów badania psychologicznego. Do pomiaru psychologicznego wykorzystano trzy kwestionariusze o dobrych właściwościach psychometrycznych oraz ankietę socjo-demograficzną, które zostały udostępnione badanym osobom za pośrednictwem platformy internetowej Microsoft Forms, na licencji Uniwersytetu Łódzkiego. Zastosowano celowy dobór do próby, za pośrednictwem sieci społecznych, zgodnie z założeniami metody śnieżnej kuli.

Skala Familizmu [30], polska adaptacja narzędzia *Mexican American Cultural Values Scales for Adolescents and Adults* [31] została wykorzystana do pomiaru familizmu ujętego na trzech wymiarach tradycyjnych (wsparcie rodzinne, szacunek, religia) oraz dwóch indywidualistycznych (sukces materialny i osiągnięcia, indywidualizm). Skala przeznaczona dla osób dorosłych,

obejmuje 44 pozycje oceniane na 5-stopniowej skali Likerta. Wskaźniki rzetelności, mierzone współczynnikiem α -Cronbacha dla poszczególnych skal wartości tradycyjnych: wsparcie rodzinne (0,70), szacunek (0,91), religia (0,95), a dla wartości indywidualistycznych: sukces materialny i osiągnięcia (0,87) oraz indywidualizm (0,63) [30]. Oszacowany w badaniu własnym współczynnik α Cronbacha dla poszczególnych wymiarów wyniósł: szacunek (0,813), sukces materialny i osiągnięcia (0,851), indywidualizm (0,614), religia (0,959), wsparcie rodzinne (0,554).

Skala Stosunków Familiarnych Dorosłego Rodzeństwa [32] została zastosowana do oceny relacji z rodzeństwem w okresie dorosłości. Narzędzie obejmuje 20 pozycji ocenianych na 4-stopniowej skali Likerta i pozwala wyróżnić trzy wymiary: zaangażowanie afektywne, behawioralne i poznawcze. Wynik ogólny stanowi suma punktów, przy czym niższe wyniki wskazują na bardziej pozytywne ustosunkowanie do rodzeństwa. Skala charakteryzuje się dobrą rzetelnością dla wyniku ogólnego ($\alpha=0,895$), jak i dla poszczególnych podskal: zaangażowanie behawioralne (0,814), zaangażowanie afektywne (0,740), zaangażowanie poznawcze (0,70) [32]. W badaniu własnym współczynnik α Cronbacha wyniósł: zaangażowanie afektywne (0,875), zaangażowanie behawioralne (0,837), zaangażowanie poznawcze (0,893), wynik ogólny SSFDR (0,952).

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA [33] stanowi

polską adaptację narzędzia Russella, Peplau i Cutrony [34] służącą do pomiaru subiektywnego poczucia samotności w kontekście społecznym. Skala obejmuje 20 pozycji ocenianych na 4-stopniowej skali odpowiedzi i może być stosowana u młodzieży oraz osób dorosłych. Narzędzie charakteryzuje się wysoką rzetelnością dla wyniku ogólnego ($\omega = 0,92$), jak i dla poszczególnych podskal: poczucie braku kontaktu z innymi ($\omega = 0,90$), zerwanie więzi społecznych ($\omega = 0,83$), przynależność do grupy społecznej ($\omega = 0,80$) [33]. W badaniu własnym współczynnik α Cronbacha wyniósł: dla wyniku ogólnego w skali (0,897) i dla poszczególnych podskal: poczucie braku kontaktu z innymi (0,864), zerwanie więzi społecznych (0,829), przynależność do grupy społecznej (0,494).

Ankieta socjodemograficzna pozwoliła na zebranie takich danych jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, poziom wykształcenia, posiadanie rodzeństwa, typ, liczba, płeć rodzeństwa, stan cywilny, liczba dzieci, czas trwania i zadowolenie z bliskiego związku, zadowolenie z relacji z dorosłymi dziećmi.

Wyniki

W tabeli 1 przedstawiono statystyki opisowe analizowanych zmiennych psychologicznych, obejmujące wartości średnie, odchylenia standardowe, zakresy obserwowanych wyników (wartości minimalne i maksymalne), miary skośności i kurtozy.

Tabela 1. Statystyki opisowe analizowanych zmiennych

Zmienne	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
szacunek	57,83	6,26	34	68	-1,05	1,55
sukces materialny i osiągnięcia	35,64	8,07	19	59	0,35	-0,37
indywidualizm	20,43	2,82	12	25	-0,50	-0,52
religia	28,28	6,70	7	35	-0,85	0,08
wsparcie rodzinne	22,43	2,66	14	30	0,01	0,13
zaangażowanie afektywne	14,96	3,84	7	26	0,15	-0,31
zaangażowanie kognitywne	14,38	3,93	7	25	0,21	-0,54
zaangażowanie behawioralne	14,36	3,14	6	23	-0,19	-0,17
wynik ogólny SSFDR	43,71	10,39	20	74	0,08	-0,45
poczucie braku kontaktu z innymi	21,28	5,29	10	37	0,29	-0,32
zerwanie więzi społecznych	7,83	2,46	5	15	0,76	-0,07
przynależność do grupy społecznej	11,22	2,57	6	19	0,30	-0,53
wynik ogólny R- UCLA	38,93	8,79	23	67	0,50	-0,04

M – wartość średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *min* – minimum; *max* – maksimum; *S* – skośność; *K* – kurtoza

Zgodnie z założeniami twierdzenia centralnego, przy dużej liczbie próby ($N = 190$) oraz nieskrajnych wartościach skośności i kurtozy rozkład zmiennych można uznać za zbliżony do normalnego, co umożliwia zastosowanie w analizie testów parametrycznych

[35]. Analizy statystyczne zostały przeprowadzone z wykorzystaniem programu SPSS Statistics (PS Imago Pro 10.0, IBM SPSS Statistics 29), na licencji Uniwersytetu Łódzkiego.

Familizm i relacja z rodzeństwem jako predyktory poczucia samotności w badanej grupie kobiet

W pierwszej kolejności podjęto próbę określenia, czy wymiary familizmu i czynniki relacji z rodzeństwem stanowią istotne predyktory nasilenia poczucia samotności w badanej grupie kobiet ($n = 94$). W tym celu przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji liniowej,

metodą wprowadzania. Zmienną zależną był wynik ogólny zmiennej samotność, a predyktory stanowiły wymiary familizmu: szacunek, wsparcie rodzinne, religia, sukces materialny i osiągnięcia oraz indywidualizm (tabela 2) oraz zaangażowanie behawioralne, zaangażowanie afektywne, zaangażowanie kognitywne i wynik ogólny, określający jakość relacji rodzeństw (tabela 3).

Tabela 2. Wymiary familizmu jako predyktory poczucia samotności w grupie kobiet

Zmienne w modelu	<i>B</i>	<i>S(B)</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Kobiety ($n = 94$)					
stała	57,81	9,99		5,79	< 0,001*
szacunek	0,04	0,22	0,03	0,17	0,866
sukces materialny i osiągnięcia	0,12	0,15	0,1	0,78	0,438
indywidualizm	-0,76	0,35	-0,27	-2,16	0,033*
religia	0,22	0,16	0,17	1,33	0,187
wsparcie rodzinne	-0,71	0,42	-0,21	-1,70	0,092

B – współczynnik regresji z próby; *S(B)* – błąd szacunku współczynnika regresji; β – standaryzowany współczynnik regresji; *t* – wartość testu istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna; * $p < 0,05$

Rozpatrując wyniki uzyskane w badanej grupie kobiet stwierdzono, że model [$F(5,88) = 2,91$; $p = 0,018$; $R^2 = 0,14$] wyjaśniał 14,2% wariancji zmiennej samotność. Istotny statystycznie predyktor tej zmiennej stanowił wymiar indywidualizm ($p = 0,033$). Wraz ze wzrostem

wymiaru indywidualizm ($\beta = -0,269$), nasilenie poczucia samotności obniżało się. Pozostałe wymiary familizmu (szacunek, sukces materialny i osiągnięcia, religia, wsparcie rodzinne) nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

Tabela 3. Relacja z rodzeństwem jako predyktor poczucia samotności w grupie kobiet

Zmienne w modelu	<i>B</i>	<i>S(B)</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Kobiety ($n = 94$)					
stała	27,28	3,67		7,44	< 0,001*
zaangażowanie afektywne	0,64	0,49	0,31	1,31	0,195
zaangażowanie kognitywne	0,27	0,52	0,13	0,51	0,609
zaangażowanie behawioralne	-0,08	0,49	-0,03	-0,16	0,871
stała	26,09	3,24		8,07	< 0,001*
wynik ogólny SSFDR	0,31	0,08	0,39	4,10	< 0,001*

B – współczynnik regresji z próby; *S(B)* – błąd szacunku współczynnika regresji; β – standaryzowany współczynnik regresji; *t* – wartość testu istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna; * $p < 0,05$

Model dotyczący wymiarów relacji rodzeństwa w badanej grupie kobiet [$F(3,90) = 5,85$; $p = 0,001$; $R^2 = 0,16$] wyjaśniał 16,3% wariancji zmiennej samotność. Model dotyczący wyniku ogólnego skali w badanej grupie kobiet [$F(1,92) = 16,85$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,16$] wyjaśniał 16% wariancji zmiennej samotność. Istotnym statystycznie predyktorem zmiennej samotność okazał się wynik ogólny określający jakość relacji rodzeństw ($p < 0,001$). Wraz z jej wzrostem ($\beta = 0,39$) nasilenie poczucia samotności wzrastało. Pozostałe, ujęte w modelu zmienne (zaangażowanie afektywne, zaangażowanie poznawcze, zaangażowanie behawioralne) były nieistotne statystycznie.

Familizm i relacja z rodzeństwem jako predyktory poczucia samotności w badanej grupie mężczyzn

W dalszej kolejności oszacowano, czy wymiary familizmu i czynniki relacji z rodzeństwem stanowią istotne predyktory nasilenia poczucia samotności w badanej grupie mężczyzn ($n = 96$). W tym celu przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji liniowej, metodą wprowadzania. Zmienną zależną był wynik ogólny zmiennej samotność, a predyktory stanowiły wymiary familizmu: szacunek, wsparcie rodzinne, religia, sukces materialny i osiągnięcia oraz indywidualizm (tabela 4) oraz zaangażowanie behawioralne, zaangażowanie afektywne, zaangażowanie poznawcze i wynik ogólny, określający jakość relacji rodzeństw (tabela 5).

Tabela 4. Wymiary familizmu jako predyktory poczucia samotności w grupie mężczyzn

Zmienne w modelu	<i>B</i>	<i>S(B)</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Mężczyźni (n = 96)					
stała	76,39	9,2		8,31	< 0,001*
szacunek	0,02	0,22	0,02	0,09	0,925
sukces materialny i osiągnięcia	0,36	0,12	0,34	3,07	0,003*
indywidualizm	-1,52	0,44	-0,43	-3,43	< 0,001*
religia	0,13	0,16	0,1	0,82	0,415
wsparcie rodzinne	-1,07	0,34	-0,33	-3,15	0,002*

B – współczynnik regresji z próby; *S(B)* – błąd szacunku współczynnika regresji; β – standaryzowany współczynnik regresji; *t* – wartość testu istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna; * $p < 0,05$

Otrzymane rezultaty pozwalają twierdzić, że w badanej grupie mężczyzn model [$F(5,90) = 7,02$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,28$] wyjaśniał 28,1% wariancji zmiennej samotność. Istotne statystycznie predyktory stanowiły takie zmienne jak: sukces materialny i osiągnięcia ($p = 0,003$), indywidualizm ($p < 0,001$) oraz wsparcie rodzinne ($p = 0,002$). Wraz ze wzrostem zmiennych indywidualizm

($\beta = -0,43$) oraz wsparcie rodzinne ($\beta = -0,33$) nasilenie poczucia samotności obniżało się. Z kolei wraz ze wzrostem zmiennej sukces materialny i osiągnięcia ($\beta = 0,34$) wrastało nasilenie poczucia samotności u badanych mężczyzn. Pozostałe wymiary familizmu (szacunek, religia) nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

Tabela 5. Ustosunkowanie się do rodzeństwa jako predyktory poczucia samotności w grupie mężczyzn

Zmienne w modelu	<i>B</i>	<i>S(B)</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Mężczyźni (n = 96)					
stała	24,96	4,45		5,61	< 0,001*
zaangażowanie afektywne	-0,19	0,58	-0,07	-0,33	0,739
zaangażowanie kognitywne	1,39	0,57	0,56	2,46	0,016*
zaangażowanie behawioralne	-0,26	0,56	-0,09	-0,47	0,643
stała	22,09	4,17		5,30	< 0,001*
wynik ogólny SSFDR	0,37	0,09	0,39	4,12	< 0,001*

B – współczynnik regresji z próby; *S(B)* – błąd szacunku współczynnika regresji; β – standaryzowany współczynnik regresji; *t* – wartość testu istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna; * $p < 0,05$

Analizując uzyskane wyniki stwierdzono, że w badanej grupie mężczyzn model opisujący czynniki relacji z rodzeństwem [$F(3,92) = 6,92$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,18$] wyjaśniał 18,4% wariancji zmiennej samotność. Model dotyczący wyniku ogólnego odnoszącego się do oceny relacji z rodzeństwem w badanej grupie mężczyzn [$F(1,94) = 16,99$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,15$] wyjaśniał 15,3% wariancji zmiennej samotność. Istotnymi statystycznie predyktorami zmiennej samotność były zmienne: zaangażowanie poznawcze ($p = 0,016$) oraz ogólna ocena relacji z rodzeństwem ($p < 0,001$). Zauważono, że wraz ze wzrostem zmiennych zaangażowanie poznawcze ($\beta = 0,56$) oraz ogólna ocena relacji z rodzeństwem ($\beta = 0,39$) nasilenie poczucia samotności wzrastało. Pozostałe zmienne (zaangażowanie afektywne, zaangażowanie behawioralne) były nieistotne statystycznie.

Dyskusja

Rezultaty badania pokazują wiele interesujących zależności występujących między psychologicznymi

zmiennymi, związanymi ze środowiskiem rodzinnym, rozpatrywanymi w kontekście poczucia samotności w okresie późnej dorosłości.

Stwierdzono, że najistotniejszym predyktorem poczucia samotności, spośród wymiarów familizmu, zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn była zmienna indywidualizm. Jest ona rozumiana jako wartość związana z dążeniem do uzyskania samodzielności oraz niezależności [30]. Stwierdzono, że wyższe nasilenie tego wymiaru wiązało się z niższym nasileniem poczucia samotności u badanych osób. Rozpatrując uzyskany rezultat w kontekście etapu życia starszych osób, przyjmuje się, że wartość indywidualizmu może mieć charakter adaptacyjny. W tym okresie rozwojowym jednostka doświadcza wielu zmian i strat, dotyczących między innymi pogorszenia stanu zdrowia, utraty statusu zawodowego, czy ograniczenia relacji społecznych [36]. Zasoby wewnętrzne umożliwiające człowiekowi zachowanie względnej samodzielności oraz niezależności mogą odgrywać kluczową rolę w procesie adaptacji do

zmian związanych z procesem starzenia. Wyjaśniając uzyskany rezultat warto odnieść się również do założeń koncepcji dobrostanu psychicznego Carol D. Ryff [37], która obejmuje m.in. element autonomii. Autonomia ujmowana jest bowiem jako zdolność jednostki do samodzielnego kierowania własnym życiem, podejmowania decyzji oraz utrzymania niezależności, nawet w obliczu presji społecznej. W literaturze dotyczącej rozwoju człowieka w cyklu życia podkreśla się, że szczególnie w okresie późnej dorosłości utrzymanie poczucia kontroli nad własnym życiem i możliwość samodzielnego podejmowania decyzji stanowi ważny element adaptacyjnego funkcjonowania psychologicznego [37]. Wymiar indywidualizmu można zatem postrzegać jako zbliżony do konstruktu autonomia. Dodatkowy punkt odniesienia w interpretacji otrzymanego wyniku mogą stanowić rezultaty badania przeprowadzonego w grupie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wskazują one, że poczucie własnej skuteczności stanowi jeden z najistotniejszych czynników wpływających na satysfakcję z życia osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości [38]. Wyższe nasilenie zmiennej indywidualizm może sprzyjać utrzymaniu poczucia podmiotowości oraz sprawczości, a także pełnić funkcję adaptacyjną w kontekście zmian związanych z procesem starzenia oraz ograniczeniem liczby kontaktów społecznych, co pośrednio może wiązać się z obniżonym poczuciem samotności. Ponadto, jak zauważono model regresji wyjaśniał większą część wariancji zmiennej poczucie samotności wśród mężczyzn, niż kobiet. Wśród mężczyzn indywidualizm był wyraźniejszym wskaźnikiem, a dodatkowo ujawniono dwa kolejne, istotne predyktory: wsparcie rodzinne oraz sukces materialny i osiągnięcia. Z dotychczasowych badań wynika, że silna orientacja na wartości zewnętrzne, takie jak status materialny była powiązana z niższą liczbą pozytywnych emocji oraz wyższym nasileniem objawów lęku i depresji [39]. Zależność ta może częściowo wyjaśniać oddziaływanie tego wymiaru na większe nasilenie poczucia samotności. W interpretacji różnic płciowych dotyczących zmiennej wsparcie rodzinne, rozpatrywanej w kontekście poczucia samotności, użyteczne mogą być wyniki badania, w którym wykazano, że sieci społeczne kobiet oraz mężczyzn różnią się zarówno pod względem struktury, funkcji, jak i aspektów jakościowych. Relacje społeczne mężczyzn są zwykle mniej rozbudowane i skupiają się głównie wokół więzi rodzinnych. Mężczyźni funkcjonujący w sieciach społecznych koncentrujących się na rodzinie charakteryzowali się niższym poczuciem samotności, w porównaniu z mężczyznami, których relacje opierały się głównie na kontaktach przyjacielskich. Z kolei kobiety częściej utrzymują bardziej zróżnicowane sieci społeczne, obejmujące zarówno relacje rodzinne, jak i przyjacielskie, dzięki czemu korzystają z większej liczby

źródeł wsparcia [40]. Może to oznaczać, że dla mężczyzn relacje rodzinne stanowią główne źródło wsparcia emocjonalnego, a ich poczucie samotności w większym stopniu zależy od nasilenia wsparcia rodzinnego.

W badaniu dowiedziono, że nie tylko familizm, ale także jakość relacji interpersonalnej rodzeństwa pozwala prognozować poczucie samotności w okresie późnej dorosłości. W obu grupach wyróżnionych ze względu na czynnik płci istotny, umiarkowany wskaźnik zmiennej poczucie samotności stanowiła zmienna ogólna jakość relacji interpersonalnej rodzeństwa. Model regresji wyjaśniał jednak większą część wariancji poczucia samotności u mężczyzn, gdzie dodatkowo, silny predyktor stanowiła zmienna zaangażowanie poznawcze. Uzyskane rezultaty są spójne z wynikami wielu innych badań prowadzonych w obszarze relacji rodzeństwa znajdującego się w okresie późnej dorosłości. Stocker i in. [20] wykazali, że w okresie późnej dorosłości relacje z rodzeństwem charakteryzują się wysokim nasileniem czynnika ciepło oraz niskim czynnika konflikt, a większa bliskość emocjonalna i wsparcie ze strony rodzeństwa wiążą się z niższym nasileniem samotności oraz lepszym funkcjonowaniem psychicznym. W myśl założeń teorii selektywności Laury Carstensen wraz z subiektywnie postrzeganym skracaniem się perspektywy czasowej w życiu człowieka, zmieniają się jego priorytety oraz zachowanie. W tym kontekście, w okresie późnej dorosłości sieci społeczne ulegają zmniejszeniu, jednakże znaczenie emocjonalne pozostałych relacji jest większe [41]. W związku z tym, relacja rodzeństwa może pełnić szczególnie ważną funkcję w życiu człowieka. Znaczenie zaangażowania poznawczego można wyjaśnić, odnosząc się do jego definicji, nawiązującej do przekonań dotyczących rodzeństwa oraz stopnia w jakim myśli, wspomnienia i uwaga są skoncentrowane na siostrze, bądź bracie [32]. W późnej dorosłości może mieć to szczególne znaczenie, ponieważ relacja rodzeństwa jest najdłuższą w życiu i obejmuje wspólną historię i doświadczenia, których jednostka nie ma możliwości przeżyć wraz z rodziną nuklearną. W badaniach wskazuje się także, że w okresie późnej dorosłości pomimo braku regularnych spotkań uwaga wciąż była skierowana na rodzeństwo i jego aktywność [22]. Zmienna zaangażowanie poznawcze okazała się silnym predyktorem poczucia samotności, jedynie w grupie mężczyzn. Jednym z możliwych uzasadnień tego rezultatu są różnice płciowe w sposobach funkcjonowania emocjonalnego. Knopp podaje, że choć kobiety częściej wykazują wyższe kompetencje w zakresie rozpoznawania i regulowania emocji innych osób, to mężczyźni osiągają przewagę w rozumieniu własnych doświadczeń emocjonalnych i sprawowaniu nad nimi poznawczej kontroli [42]. W tym kontekście, zaangażowanie poznawcze w relacji interpersonalnej z

rodzeństwem u mężczyzn może mieć kluczowe znaczenie dla poczucia samotności.

Wnioski

1. W grupach kobiet, jak i mężczyzn znajdujących się w okresie późnej dorosłości zmienna indywidualizm okazała się najistotniejszym predyktorem poczucia samotności. Wyższe nasilenie tej zmiennej wiązało się z niższym nasileniem samotności, co można odnieść do adaptacyjnej roli zmiennej indywidualizmu.
2. Ogólna jakość relacji interpersonalnej rodzeństwa stanowiła istotny predyktor poczucia samotności w obu badanych grupach, potwierdzając znaczenie więzi rodzinnych jako źródła wsparcia rodzinnego w okresie późnej dorosłości.
3. Określono złożone zależności występujące między poczuciem samotności a wymiarami familizmu i relacją rodzeństwa, przy czym różniły się one w zależności od płci badanych osób w okresie późnej dorosłości. Model regresji wyjaśniał większą część wariancji zmiennej samotność w grupie mężczyzn, u których dodatkowo istotną rolę odgrywały takie zmienne, jak zaangażowanie poznawcze, wsparcie rodzinne oraz orientacja na sukces materialny i osiągnięcia.

Ograniczenia

Przeprowadzone badanie, mimo uzyskanych wartościowych rezultatów, posiada pewne ograniczenia, które należy uwzględnić przy rozpatrywaniu otrzymanych wyników. Badanie o charakterze przekrojowym, choć pozwala na ustalenie współwystępowania zmiennych, to ogranicza wnioskowanie o kierunku zależności przyczynowo-skutkowych, a wykorzystane narzędzia samoopisowe mogą być podatne na efekt subiektywnej interpretacji pozycji testowych. Jednak mimo nielicznych, wskazanych ograniczeń uważa się, że badanie ma istotne znaczenie aplikacyjne. Podkreśla się bowiem rolę familizmu i jakości relacji z rodzeństwem w odczuwaniu samotności przez osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości. Otrzymane rezultaty wskazują na specyficzny profil adaptacyjny, w którym starsze osoby cenią sobie głównie wartość związaną z dążeniem do uzyskania samodzielności oraz niezależności, a także pozytywny charakter relacji z dorosłym rodzeństwem. Psychologowie, ale także osoby pracujące z rodzinami mogą wykorzystać otrzymane wyniki jako podstawę do opracowania rekomendacji w zakresie wsparcia psychologicznego i psychoedukacyjnego rodzin, w których osoby z najstarszego pokolenia zagrożone są ryzykiem występowania zaburzeń psychicznych. Istotnym jest wzmacnianie u tych osób przekonania o ich wartości,

skuteczności i autonomii oraz budowanie przestrzeni do podtrzymywania relacji z dorosłym rodzeństwem. Warto także rozważyć wdrażanie działań mediacyjnych ukierunkowanych na redukcję konfliktów oraz poprawę współpracy między rodzeństwem w zakresie opieki nad rodzicami. Stwierdzono bowiem, że prawidłowe relacje rodzeństwa ograniczają występowanie konfliktów w systemie rodzinnym, które nasilają negatywne skutki psychologiczne związane z opieką nad rodzicami. Ponadto interwencje psychologiczne powinny być skoncentrowane na wspieraniu bardziej autonomicznego i satysfakcjonującego postrzegania roli opiekuna, tak aby opieka wynikała nie tylko ze zobowiązań rodzinnych, ale głównie z wartościowej relacji międzyludzkiej.

Conflict of interest

The authors have declared no conflict of interest.

References

1. Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley; 1982. p. 1–18.
2. Schultz N, Moore D. Loneliness: differences across three age levels. *J Soc Pers Relat*. 1988;5(3):275–84. doi:10.1177/0265407588053001.
3. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*. 2006;26(6):695–718.
4. Weiss RS. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press; 1973.
5. Wasilewska K. *Samotność młodzieży*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej; 2010.
6. Cacioppo JT, Hawkley LC, Ernst JM, Burleson M, Berntson GG, Nouriani B, et al. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *J Res Pers*. 2006;40(6):1054–1085.
7. Charchut D. Samotność – interdyscyplinarny przegląd definicji. In: Zimny J, editor. *Samotność: rzeczywistość czy fikcja*. Lublin: Wydawnictwo KUL; 2013. p. 11–22.
8. Thompson A, Pollet T. An exploratory psychometric network analysis of loneliness scales in a sample of older adults. *Curr Psychol*. 2024;43(6):5428–42. doi:10.1007/s12144-023-04697-9.
9. Adamczyk K. *Samotność w różnych okresach życia*. Warszawa: Scholar; 2022.
10. Eurostat. *Population projections 2025–2100*. Luxembourg: Eurostat; 2025.
11. GUS. *Sytuacja demograficzna Polski*. Warszawa: GUS; 2024.
12. CBOS. *Poczucie samotności wśród Polaków*. Warszawa: CBOS; 2024.
13. Czekanowski P. Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie. In: Synak B, editor. *Polska starość*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego; 2002. p. 154–68.
14. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98(2):310–357.
15. Sabogal F, Marín G, Otero-Sabogal R, Marín B, Perez-Stable E. Hispanic familism and acculturation: what changes and what doesn't? *Hisp J Behav Sci*. 1987;9(4):397–412. doi:10.1177/07399863870094003.
16. Campos B, Ullman J, Aguilera A, Dunkel Schetter C. Familism and psychological health: the intervening role of closeness and social support. *Cult Divers Ethn Minor Psychol*. 2014;20(2):191–

201. doi:10.1037/a0034094.
17. Cahill K, Updegraff K, Causadiaz J, Korous K. Familism values and adjustment among Hispanic/Latino individuals: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Bull.* 2021;147(9):947–85. doi:10.1037/bul0000336.
 18. Ramos D. Exploring the use of familismo to manage depression among elderly Latino women [dissertation]. Minneapolis (MN): Walden University; 2020. Available from: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/8790>
 19. Sajjad S, Malik J, Masood M. Intergenerational transition of successful ageing through familism across three nested generations. *Br J Dev Psychol.* 2025;43(6):1–14. doi:10.1111/bjdp.12562.
 20. Stocker C, Gilligan M, Klopach E, Conger K, Lanthier R, Nepl T, et al. Sibling relationships in older adulthood: links with loneliness and well-being. *J Fam Psychol.* 2020;34(2):224–34. doi:10.1037/fam0000586.
 21. Wałęcka-Matyja K. Relacje interpersonalne dorosłych rodzeństw. Łódź: Wydawnictwo UŁ; 2018.
 22. Gold D. Sibling relationships in old age: a typology. *Int J Aging Hum Dev.* 1989;28(1):37–51. doi:10.2190/VGYX-BRHN-J51V-0V39.
 23. Kasten H. Rodzeństwo: ideały, rywale, powiernicy. Warszawa: PWN; 1997.
 24. Khodyakov D, Carr D. The impact of late-life parental death on adult sibling relationships: do parents' advance directives help or hurt? *Res Aging.* 2009;31(5):495–519. doi:10.1177/0164027509337193.
 25. Merz E, De Jong Gierveld J. Childhood memories, family ties, sibling support and loneliness in ever-widowed older adults: quantitative and qualitative results. *Ageing Soc.* 2016;36(3):534–61. doi:10.1017/S0144686X14001329.
 26. Wąsiński A, Fabiś A, Muszyński M. Strategie radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym przez osoby starsze. *Dyskursy Młodych Andragogów.* 2024;(25):281–303.
 27. Freedman V. Family structure and the risk of nursing home admission. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 1996;51B(2): S61–69. doi:10.1093/geronb/51B.2.S61.
 28. Kersting R. Impact of social support, diversity, and poverty on nursing home utilization in a nationally representative sample of older Americans. *Soc Work Health Care.* 2001;33(2):67–87. doi:10.1300/J010v33n02_05.
 29. Brzezińska A, Ziółkowska B, Appelt K. Psychologia rozwoju człowieka. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2015.
 30. Wałęcka-Matyja K. Adult Sibling Familial Relationship Scale (ASFRS) – construction and psychometric properties: preliminary report. *Hell J Psychol.* 2015;12:172–189.
 31. Knight GP, Gonzales NA, Saenz DS, Bonds DD, Germán M, Deardorff J, et al. The Mexican American cultural values scale for adolescents and adults. *J Early Adolesc.* 2010;30(3):444–481.
 32. Wałęcka-Matyja K. Adult sibling familial relationship scale (ASFRS) – construction and psychometric properties: preliminary report. *Hellenic J Psychol.* 2015; 12: 172–189.
 33. Kwiatkowska M, Rogoza R, Kwiatkowska K. Analysis of the psychometric properties of the revised UCLA loneliness scale in a Polish adolescent sample. *Curr Issues Pers Psychol.* 2018;6(2):164–170. doi:10.5114/cipp.2017.69681.
 34. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol.* 1980;39(3):472–80.
 35. Szymczak W. Podstawy statystyki dla psychologów: podręcznik akademicki. 3rd ed. Warszawa: Difin; 2018
 36. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. In: Czerwińska-Jasiewicz M, Kielar-Turska M, Niemczyński A, Trempała J, editors. *Psychologia rozwoju człowieka: podręcznik akademicki.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. p. 326–350.
 37. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 1989;57(6):1069–81. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
 38. Leszczyńska I, Jeżewska M. Czy wiek późnej dorosłości to kryzys indywidualny i społeczny? In: Bańka A, Baławajder K, Popiołek K, editors. *Człowiek w obliczu kryzysów, katastrof i kataklizmów.* Warszawa: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura; Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej; 2012. p. 139–148.
 39. Mudyń K, Pietras K. Preferowane wartości a zdrowie i satysfakcja z życia. *Psychoterapia.* 2007;1(140). Available from: <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/255065>
 40. Shin H, Park C. Gender differences in social networks and physical and mental health: are social relationships more health protective in women than in men? *Front Psychol.* 2023;14:1216032. doi:10.3389/fpsyg.2023.1216032.
 41. Carstensen L, Hershfield H. Beyond stereotypes: using socioemotional selectivity theory to improve messaging to older adults. *Curr Dir Psychol Sci.* 2021;30(4):327–334. doi:10.1177/09637214211011468.
 42. Knopp K. Czy kobiety naprawdę są bardziej inteligentne emocjonalnie niż mężczyźni? O różnicach międzypłciowych w zakresie zdolności emocjonalnych. *Kwart Nauk Fides et Ratio.* 2012;4:95–112.

Corresponding author

Katarzyna Kamila Wałęcka-Matyja

e-mail: katarzyna.walecka@now.uni.lodz.pl

Department of Relations Psychology and Interpersonal Diversity, Institute of Psychology, Faculty of Educational Sciences, University of Lodz, Poland

Otrzymano: 13.06.2026

Zrecenzowano: 07.07.2026

Przyjęto do publikacji: 19.08.2026