

ENVELLIMENT EXITÓS A LA COMUNITAT VALENCIANA

ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

SUCCESSFUL AGING IN VALENCIAN COMMUNITY

*Salvador Alberola**, *Amparo Oliver***

DOI: 10.7203/anuari.psicologia.17.1.159

Resum

El present treball busca conèixer què entenen les persones majors valencianes per envellir amb èxit. Es mostren els resultats de la validació, per a una mostra espanyola d'un model d'envelliment amb èxit, en relació al context de la Comunitat Valenciana.

Es va fer una investigació quantitativa amb 593 persones de 60 anys i més majors ($\bar{X}=67.36$ anys; $S=5.839$), alumnes tots de la Universitat dels Majors (UNIMAJORS) de la Universitat de València. La mostra ($N=400$) està formada per 208 (67.5) dones i 192 (32.4) homes. L'ajust empíric del model d'envelliment amb va ser satisfactori ($\chi^2(356)=956.526$; $p<.001$).

Els resultats mostren funcionament social va ser el predictor més fort del conjunt de factors de l'envelliment amb èxit amb .27, per a benestar i satisfacció amb la vida. L'espiritualitat sorgeix com un factor rellevant en l'envelliment exitós en relació a la cohesió de les altres variables predictors del model. S'aporten, per primera vegada, dades empíriques de la importància d'aquests factors, per a l'envelliment amb èxit amb persones del nostre context. Per fomentar el bon envelliment de manera significativa per a les persones majors i prendre, a més, mesures realistes en l'actual crisi econòmica, cal conèixer quins factors són els més importants per envellir bé.

Paraules clau: envelliment exitós, envelliment actiu, benestar, satisfacció amb la vida, Comunitat Valenciana.

* Grup de Treball en Psicogerontologia i Persones Majors del Col·legi de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana. Correspondència: Dr. Salvador Alberola <salalen@cop.es>.

** Departament de Metodologia de les Ciències del Comportament. Universitat de València. Facultat de Psicologia. Avinguda de Blasco Ibáñez, 21. 46010, València.

Agraïments: Projecte MINECO convocatòria reptes socials PSI2014-5380R.

Resumen

El presente trabajo busca conocer qué entienden las personas mayores valencianas por envejecer con éxito. Se muestran los resultados de la validación, para una muestra española de un modelo de envejecimiento con éxito, en relación al contexto de la Comunitat Valenciana. Se realizó una investigación cuantitativa con 593 personas de 60 años y más mayores (\bar{X} = 67.36 años; S = 5.839), alumnos todos de la Universitat dels Majors (UNIMAJORS) de la Universitat de València. La muestra ($N=400$) está formada por 208 (67.5) mujeres y 192 (32.4) hombres. El ajuste empírico del modelo de envejecimiento con éxito fue satisfactorio (χ^2 (356)= 956.526; $p<.001$).

Los resultados muestran que el funcionamiento social fue el predictor más fuerte del conjunto de factores del envejecimiento con éxito con .27, para bienestar y satisfacción con la vida. La espiritualidad surge como un factor relevante en el envejecimiento exitoso, en relación a la cohesión de las otras variables predictoras del modelo. Se aportan, por primera vez, datos empíricos de la importancia de estos factores para el envejecimiento con éxito, en personas de nuestro contexto. Para fomentar el buen envejecimiento de manera significativa para las personas mayores y tomar a demás medidas realistas en la actual crisis económica, es necesario conocer qué factores son los más importantes para envejecer bien.

Palabras clave: envejecimiento exitoso, envejecimiento activo, bienestar, satisfacción con la vida, Comunidad Valenciana.

Abstract

The present paper seeks to know what the Valencian elderly people understand by aging successfully. The results of the validation for Spanish sample of an successful aging model in relation to the context of the Valencian Community are shown. A quantitative investigation was carried out with 593 people aged 60 years and older (\bar{X} =67.36 years, S =5,839), all of them from the Universitat dels Majors (UNIMAJORS) of the University of Valencia. There were $N=400$ (67.5) women and 192 (32.4) men. The empirical adjustment of the successful aging model was satisfactory (χ^2 (356)=956,526; $p<.001$).

The results show that social functioning was the strongest predictor of the set of successful aging factors, with .27 for well-being and satisfaction with life. Spirituality emerges as a relevant factor in successful aging in relation to the cohesion of the other predictor variables of the model. Empirical data on the importance of these factors for the successful aging of people in the Valencian Community are provided for the first time. To promote good aging significantly for older people and to take other realistic measures in this context of economic crisis, knowing which factors are the most important for a good process of aging is required.

Key words: successful aging, active aging, wellness, life satisfaction, Valencian Community.

Introducció

L'envelliment progressiu de la població als països industrialitzats ja és un fet contrastat. Es preveu que a Europa, en l'any 2025, més del 20% de les persones majors tindrà 65 o més anys d'edat. A Espanya la proporció de persones majors de 60 anys serà del 31.4% i es produirà una augment ràpid de persones majors de 80 anys. Espanya es troba entre els cinc països de la Unió Europea amb més persones d'edat avançada i entre els cinc països del món, amb la població més envellida. A més, s'observa una feminització de l'envelliment perquè les dones viuen més i, per tant, tenen major prevalença de malalties cròniques i discapacitats que els homes. Actualment, trobem que la població valenciana és una població envellida. L'any 2009 la proporció de persones majors de 65 anys serà el 17% del total de 800.000 persones, i l'esperança de vida al respecte als naixements serà de 81.2 anys, amb la mitjana major per a les dones –84.1, 78.3– (Generalitat Valenciana, 2013).

Davant d'aquestes dades, i front a la situació de crisi econòmica que vivim, és important aconseguir una perspectiva clara per al disseny de mesures eficients, pel que respecta als recursos econòmics i, al mateix temps, eficaces per a aconseguir mantindre a les persones majors motivades i que manifesten un grau acceptable de benestar i satisfacció amb la vida.

Hi ha hagut diversos estudis que han tractat d'esbrinar quins son els factors que intervenen en el bon envelliment al context de la Comunitat Valenciana, en diversos col·lectius socials. D'una banda, Galiana, Sancho i Oliver (2012), realitzaren un estudi sobre la satisfacció amb el procés de jubilació i el benestar dels membres de l'Associació de Professors Jubilats de la Universitat de València (APRJUV). Es va trobar que les condicions econòmiques foren el factor més important per a la satisfacció en el procés de jubilació, mentre que la variable psico-social va ser la més important per al benestar. El perfil de professor jubilat de l'APRJUV es composà pels següents indicadors: una bona salut percebuda i una valoració positiva de l'envelliment, mantindre alta generativitat i la realització d'activitats. A més, estaven presents una alta satisfacció amb la vida, l'optimisme, el benestar psicològic i la resiliència, així com també l'absència de depressió.

En el context residencial, des d'un enfocament humanista, Martí, Martínez i Martí-Vilar (2012) mostraren la construcció d'una comunitat social, mitjançant una investigació amb 48 persones majors institucionalitzades, des de la responsabilitat social universitària. Es va valorar el benestar psicològic de forma quantitativa i qualitativa, i es va fer una proposta d'investigació-acció participativa. S'aportaren observacions sobre les dimensions del benestar de Ryff –autoacceptació, autonomia, creixement personal, domini de l'ambient, propòsit en la vida i relacions positives amb els altres– durant el procés d'envelliment.

Es trobà un increment del domini de l'entorn, i la disminució del propòsit en la vida i de l'autonomia. També s'aportaren dades qualitatives per a entendre els canvis en les dimensions de benestar.

D'altra banda, en Alberola, Oliver i Pinazo (2014), es va començar a treballar en les possibilitats d'aplicació, al nostre context, d'un nou model d'envelliment exitós que pertany a una nova corrent de models, per a explicar l'envelliment anomenada «corrent oriental»: el model d'envelliment harmònic de Liang i Luo (2012). Es va partir d'una revisió sistemàtica inicial de les publicacions científiques i s'elaborà un llistat d'instruments, per crear una proposta de protocol d'avaluació per al context espanyol. En Alberola (2015), es va posar a prova aquest model d'envelliment i s'observà que no presentava un ajust empíric satisfactori per a la mostra escollida. Es va posar també a prova un altre model de la «corrent oriental», conegut com el model multidimensional d'envelliment amb èxit de Iwamasa i Iwasaki (2011), en una mostra de persones majors de la Comunitat Valenciana i, en aquest, cas sí que es va obtenir un ajust empíric satisfactori.

Model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn

Pel que respecta als models teòrics per a l'estudi del envelliment, el model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn (1987, 1997, 1998) ha sigut tradicionalment el més utilitzat arreu del món, en la producció de literatura científica, per entendre l'envelliment. El model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn (1987) es va basar en les teories de l'activitat i va incorporar l'aspecte innovador de diferenciar tres tipus d'envelliment: habitual, patològic i amb èxit; trencant així la dicotomia anterior que diferenciava l'envelliment entre normal i patològic. En Rowe i Kahn (1997), els autors afegeixen tres aspectes fonamentals per a definir l'èxit a l'envelliment, qualificant-lo com assolir un baix risc de discapacitat i gaudir d'una alta funció física i cognitiva. Amés, es considera important mantenir el compromís amb la vida, on s'inclouen les relacions amb les altres persones i practicar algun tipus d'activitat productiva, quan s'és major, ja siga remunerada o voluntària. Ara, però, el model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn (1987, 1997, 1998), ha estat l'objecte de nombroses crítiques durant el últims 30 anys, per part de molts autors que estudien l'envelliment.

Model d'envelliment harmònic de Liang i Luo (2012)

Una de les veus més crítiques ha estat la d'autors com ara Liang i Luo (2012) que exposen la necessitat d'un canvi total d'enfocament, al'hora d'entendre l'envelliment. Els autors argumenten que el model de Rowe i Kahn (1997) no té en compte les opinions de les minories ètniques, en aquest cas concret les dels Estats Units, al'hora d'entendre què és envellir amb èxit. Exposen que els

estudis duts a terme per a posar a prova el model de Rowe i Kahn (1997) s'han fet en una mostra molt concreta de ciutadans: persones majors d'ascendència europea o caucàsica, amb un nivell econòmic elevat i de creences cristianes. Degut a aquets fet i a que el model es basa en les teories de l'activitat, Liang i Luo (2012) consideren que és un model d'envelliment elitista i difícil d'aconseguir per moltes persones. Entenen que el fet d'aplegar a ser major sense tindre cap discapacitat, mantenir una activitat física i cognitiva alta, tindre un nivell econòmic alt i una bona vida social, és un objectiu massa alt per a la majoria de les persones. És per això que Liang i Luo (2012) plantegen el seu model d'envelliment harmònic, basat en la relació ajustada en les diverses facetes de la vida de la persona major i consideren necessari conèixer què entén cada col·lectiu per envellir bé.

Aquets model d'envelliment, manté que l'èxit en la vellesa s'aconsegueix amb l'equilibri entre el manteniment de la salut física i mental, duent un estil de vida saludable i realitzant una activitat física i cognitiva adequada per a la persona. També, cal mantenir l'equilibri personal pel que fa amb les relacions amb els altres, amb les persones properes de la família o els amics i amb la resta de persones del seu entorn; es tracta d'aconseguir que les relacions siguin satisfactòries. Des del model d'envelliment harmònic es busca fomentar les relacions d'interdependència, es a dir que la persona major siga important per a la vida de les del seu entorn, que siga necessària. Una tal relació d'harmonia o equilibri, cal mantenir-la també amb la realització d'activitats.

Des d'aquest model es busca que la realització d'activitats siguin també significatives per a la persona major. Liang i Luo (2012) no consideren que siga prou que la persona faça coses, sinó el que importa és que mantinga una activitat satisfactòria per a ella, per a mantenir-la vinculada i tendir, en la mesura del possible, a l'autorealització. Els autors, exposen que, per a aconseguir aquella realització personal a la vellesa, la persona major ha de tindre una percepció equilibrada de les seues capacitats, per a disposar de possibilitats d'aprenentatge front als reptes que es plantegen en l'envelliment.

Model multidimensional d'envelliment exitós (Iwamasa i Iwasaki, 2011)

Hi ha autors com Iwamasa i Iwasaki (2011) que no consideren tant necessari canviar d'enfocament d'entendre l'envelliment de forma total, però exposen que cal expandir i complementar el model d'envelliment de Rowe i Kahn (1997). El model multidimensional d'envelliment exitós d'Iwamasa i Iwasaki (2011), estructura l'envelliment en els factors: salut física i psicològica, el factor social i el funcionament cognitiu, i inclouen amés els components de seguretat financera i espiritualitat, que el model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn (1997) no arreblega.

Iwamasa i Iwasaki (2011), van realitzar una investigació qualitativa en una mostra de 77 persones majors de la comunitat americana japonesa, residents a dos centres per a gent major d'alt nivell de Los Angeles, Califòrnia. Buscaven generar un model més sensible als valors culturals de persones majors nord-americanes d'ascendència japonesa i per, aconseguir-ho, van utilitzar l'associació de paraules referides a l'èxit a la vellesa, dividint grups de discussió a les dones i als homes de la mostra. Es va trobar que el funcionament físic va ser la dimensió més important a la mostra, i va ser definit com mantenir una bona salut, es a dir, no tindre problemes mèdics importants, fer exercici i gaudir d'una alimentació sana. El funcionament psicològic, va ser la segona dimensió més important i es va descriure com el manteniment d'afectes i actituds positives, la independència, l'apertura a noves experiències i la disposició al canvi. Que la dimensió psicològica siga el segon factor del model més important a la mostra de persones majors japoneses americanes, contrasta amb el model d'envelliment amb èxit de Rowe i Kahn (1997).

En tercer lloc d'importància, es va trobar la funció social, definida com: tindre amics, mantindre relacions també amb persones més joves i activitats d'oci satisfactòries; i es va traçar el tema de la recerca de parella en la vellesa. La quarta dimensió més important fou el funcionament cognitiu, definit com el manteniment d'activitats diàries que fan que la persona estiga ocupada, així com també el fet de ser creatiu en la realització de les tasques diàries. Es va destacar també la importància de tenir una bona educació i es va valorar el fer activitats d'aprenentatge continuat.

Els autors també trobaren, com a aspecte nou front al model de Rowe i Kahn (1997), que les dimensions d'espiritualitat i seguretat financera cobraren molta importància, en les opinions de les persones de la mostra, sobre l'èxit a la vellesa. L'espiritualitat va ser definida com el gaudi de la pau interior, l'estima, el comportament altruista i la fe o les creences religioses. La seguretat financera, per la seua bada, va ser definida des de dues perspectives: la primera que els diners són importants, en part perquè dues de les tres cohorts del col·lectiu de persones de la mostra patiren la Segona Guerra Mundial i els anys posteriors, que foren molt durs i tingueren que començar de zero. També per problemes de racisme, pel que fa a l'accés a llocs de treball. D'altra banda hi hagué persones que opinaren que els diners no donen, necessàriament, la felicitat i que es pot ser feliç sense ser ric.

Variables de mesura del bon envelliment

En el present treball hem escollit les variables benestar i satisfacció amb la vida com a mesura de l'èxit en l'envelliment, basant-nos amb els estudis de Diener i col·laboradors en qualitat de vida i en línia amb el treball de Galiana,

Sancho i Oliver (2012), amb la satisfacció amb el procés de jubilació i el benestar del professorat de la Universitat de València. Aleshores el que pretenem es obtenir una mesura d'aquestes dues variables, partint del principis abans descrits del model d'Iwamasa i Iwasaki (2011). Per a Diener, Emmons, Larsen i Griffin (1985), la satisfacció amb la vida descriu un procés de judici conscient, on la persona avalua la qualitat de vida en general d'acord al seu criteri.

El benestar és el producte del contrast entre les experiències afectives positives i les negatives, per referir-se a la satisfacció amb la vida (Diener (1984). El benestar és, per tant, subjectiu. Principalment, se sol definir el benestar psicològic en dues meitats: d'una banda, la part afectiva, que es divideix en afecte agradable i desagradable (Diener i Emmons, 1984). D'altra banda, la part cognitiva, és entesa com a satisfacció amb la vida.

Metodologia

Es va partir d'una recerca sistemàtica de publicacions relacionades amb el bon envelliment i l'envelliment harmònic, des de 2003 fins a 2015 en les principals bases de dades de ProQuest Ciències Socials, i es van extraure com a rellevants a partir de la revisió inicial del resum, el títol i el text n=1125 articles. Les paraules clau foren: *hope, spiritual, religion / religious / religiosity / religiousness, social support / social network, life satisfaction, retirement satisfaction, cognitive functioning, entrepreneurship, quality of life, generativity, perceived health i transcendence*. Aquestes paraules clau es buscaren creuades amb els models d'envelliment.

Participants i procediment

La mostra va ser de 593 persones amb criteris d'inclusió tindre 60 anys o més, i ser alumne dels diversos centres d'UNIMAJORS, per estar immersos en un procés de formació continuada –*Lifelong Learning*–. La taxa de resposta va ser del 77% respecte al total de persones matriculades en els centres on es van administrar els qüestionaris. El qüestionari aprovat pel Comitè d'Ètica de la UV, va ser anònim, i va ser presentat en format de llapis i paper. Es va passar a les aules de UNIMAJORS dels diversos centres amb 45 minuts per emplenar-lo.

Instruments

S'elaborà un qüestionari compost per tres indicadors i diverses escales validades en població espanyola, per a mesurar els factors del model, el benestar i la satisfacció amb la vida de les persones majors:

- a) *Funcionament físic, mesurat amb diversos instruments:*
 Escala SF-8 de salut percebuda (Ware, Kosinski, Dewey i Gandek, 2001). Avalua la salut relacionada amb la qualitat de vida mitjançant 8 ítems que puntuen en una escala tipus Likert amb 5 ancoratges de resposta, des d'1 –totalment en desacord– a 5 –totalment d'acord–, generant un perfil de salut que consta de vuit dominis. En Tomàs i al. (2015) el valor d'alfa per a l'escala va ser de .85.
 Indicadors d'oci (Lee i al., 2011). La definició operacional dels indicadors d'oci va ser la freqüència en que s'impliquen en activitats o exercici intens i la freqüència amb que en els últims 12 mesos han sortit de viatge fora de la seua ciutat. Les respostes disponibles per a tots dos elements variar d'1 –mai– a fins a 6 –cinc vegades o més–. En Lee, Lan i Yen (2011) es confirma empíricament la idoneïtat d'incloure les activitats d'oci com un aspecte rellevant per a l'envelliment amb èxit. El factor d'activitats d'oci que inclou exercici a l'aire lliure, amb un valor de regressió alt, de .55 i la freqüència de sortides de vacances, amb un valor acceptable de .29, indiquen que les dues variables són importants per a l'activitat de les persones majors.
- b) *Satisfacció amb la vida*, amb l'Escala Temporal de Satisfacció amb la Vida (TSLS; Pavot i al., 1998). 15 ítems en una escala tipus Likert, amb 5 ancoratges, també.
- c) *Benestar*, amb la versió reduïda de les escales de benestar psicològic de Ryff (Ryff, 1989; Ryff i Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin, i Ryff, 2002). Avaluen el benestar en sis dimensions: benestar subjectiu –autoacceptació, domini de l'ambient i ús efectiu de les oportunitats del context– i benestar psicològic –autonomia, creixement personal, relacions positives amb els altres, i propòsit a la vida–. En aquest treball s'ha utilitzat la versió reduïda de 18 ítems de Ryff i Keyes (1995) per tractar-se d'una versió més breu però amb propietats psicomètriques òptimes.
- d) *Funcionament psicològic*, amb la Versió reduïda del qüestionari d'afrontament de l'estrès (CAE; Sandín i Chorot, 2003). 21 dels 42 ítems que conformen el «Qüestionari d'afrontament de l'estrès» (CAE). La fiabilitat total de l'escala va ser de .74.
- e) *Funcionament social*, mesurat amb dos indicadors i dues escales. Els indicadors inclosos van ser de contacte amb la família i de participació social. El primer amb 3 ítems sobre la freqüència de contacte amb els fills /es, els nets/es, i pares vius. Escala tipus Likert que oscil·la entre 0 –mai– i 4 –diàriament–. El segon basat en 6 ítems sobre la freqüència amb què la persona major participa en activitats de tipus recreatives i/o culturals, valors des de 0 a 4. Respecte a escales: 1) de recolzament social (Lubben i Gironda, 2004) amb 12 ítems. La meitat dels ítems pregunten sobre suport dels familiars, i es fiten de 0 –cap– a 5 –nou o més–.

Els 6 ítems restants es refereixen al suport d'amics i oscil·len entre 0 –mai– i 5 –sempre–. La fiabilitat de l'escala va ser de .78. La segona escala, l'adaptació al castellà del qüestionari Duke-UNC-11 *Functional Social Support Questionnaire* (Bellón, Delgado, Luna, i Lardelli, 1996). 11 ítems tipus Likert des d'1 –totalment en desacord– a 5 –totalment d'acord–, i el rang de puntuació oscil·la entre 11 i 55 punts. L'alfa de l'escala va ser de .90, el de la subescala de suport íntim de .88 i el del suport afectiu de .79.

- f) *Funcionament cognitiu*, amb els Indicadors de l'ús de noves tecnologies de la informació (TIC). 5 ítems sobre la freqüència en què la persona major utilitza l'ordinador, el telèfon mòbil, la tableta, els llibres digitals o altres elements tecnològics –especificar quin/s–. Valors acotats entre 0 –mai– i 4 –diàriament–.
- g) *Espiritualitat*, amb l'Índex d'Espiritualitat per a persones majors de Sánchez, González, Robles i Andrade (2012). 6 ítems que mesuren l'espiritualitat: (1) «La meua espiritualitat m'ajuda a definir els meus objectius». (2) «La meua espiritualitat és important perquè respon meus dubtes pel que fa al significat de la vida». (3) «La meua espiritualitat m'ajuda a entendre el significat de les situacions que visc». (4) «Em considere una persona espiritual». (5) «Deixar empremta en aquesta vida és una guia per a mi». (6) «Crec que hi ha un ésser superior «que guia la meua vida». La consistència interna va de .94 i les anàlisis de validesa demostraren que és un instrument fiable i vàlid per avaluar l'espiritualitat.

Anàlisi de dades

Per a l'anàlisi de les dades es va utilitzar el paquet estadístic SPSS 21. Per a descriure el perfil tipus de les persones majors envelleixen amb èxit s'utilitzaren la mitjana i la desviació típica, i s'observà que no hi hagueren valors extrems a la depuració de les dades. Per a la part d'inferència es va utilitzar MANOVA, amb la corresponent mesura de tamany del efecte, *eta* al quadrat parcial i ANOVA de continuació, quan la prova general així ho recomanava per al seguiment.

Es va utilitzar el programa Mplus 6.11, per posar a prova el model d'equacions estructurals. L'ajust del model es va avaluar mitjançant diversos criteris com es recomana a la literatura: 1) Estadístic txi-quadrat; 2) *Comparative Fit Index* (CFI; Bentler, 1990), amb valors indicatius de .90 o fins i tot de .95 segons Hu i Bentler (1999) indicatius d'un bon ajust; i 3) el *Root Mean Squared Error of Approximation* (RMSEA; Steiger i Lind, 1980), amb valors de .08 o menors com a indicatius d'un ajust adequat. El mètode d'estimació emprat va ser màxima versemblança amb correccions robustes per als errors estàndard donada la naturalesa ordinal i no normal de les dades.

Resultats

Descriptius

La mitjana d'edat la trobem en 67.36 anys; amb desviació típica (DT) 5.839; Edats des de 60 a 92. En quant al sexe, 400 (67.5%) eren dones i 192 (32.4%) homes. Pel que fa a l'estat civil, 373 (62.9%) persones estaven casades, 63 (10.6%) fadrines, 38 (6.4%) divorciades o separades i 103 (17.4%) vídues; un 16 (2.7%) persones no marcaren el seu estat civil. En el nivell d'estudis, 157 (26.5%) tenien l'ensenyança obligatòria, 229 (38.6%) estudis de secundària i 185 (31.2%) estudis superiors; 20 (3.4%) persones no informaren del nivell d'estudis.

Pel que fa a la situació laboral, 22 (3.7%) persones encara estaven treballant, 30 (5.1%) eren aturades, 425 (71.7%) jubilades, 26 (4.4%) estaven prejubilades, 39 (6.6) eren ames de casa; 51 (8.6) persones no marcaren la seua situació laboral. En referència a lloc on vivien, 525 (88.5%) ho feien a sa casa, 52 (8.8%) a casa dels fills, 7 (1.2%) en «altres» (vivia en un pis de lloguer, a casa dels pares, o a una residència de persones majors). Pel que respecta als pares dels participants: 146 (24.6%) no tenien cap pare viu, 84 (14.2%) sols un pare/mare viu/viva, 10 (1.7%) els dos vius, però la majoria, 351 (59.2%) persones no informaren aquest aspecte per conèixer si hi havia sobrecàrrega pel que fa a tasques de cura informal. Pel que fa al nombre de fills/es, 2.35 és la mitjana amb desviació típica de 1.07. En referència al nombre de nets 395 subjectes donaren informació (\bar{X} = 2.50, DT=1.953; mín.= 0; màx.=11 néts).

Pel que fa a l'ús de noves tecnologies, amb una mesura de freqüència de 0 a 4 com a màxim, per l'ordinador la mitjana d'us va estar en 3.00 (DT=1.451; mín.= 0; màx.= 4. Amb el mòbil, la mitjana d'us encara més alta, de 4.00 (DT de .938). Molt baixa pel llibre digital (\bar{X} =1.22; mitjana=.00; DT=1.619).

Inferències

Pel que fa a les diferències en funció de l'estat civil sobre els components del model, es van obtenir diferències significatives d'acord amb la significació dels resultats del MANOVA (α =.05) en dos aspectes: benestar i funcionament cognitiu. No es trobaren diferències significatives en els altres components que intervenen en el model, ni a la satisfacció, a la salut, a l'espiritualitat, al funcionament social, ni a l'afrontament actiu.

En el cas del benestar pres en conjunt amb les seues sis dimensions –Traça de Pillai de .063 i una $F(18, 1614) = 1.928$; p =.011 amb η^2 parcial = .021–, aquest resultat de diferències en general ens va portar a ANOVAS de continuació que van identificar únicament dues dimensions amb comportament diferent signifi-

cativament segons l'estat civil dels participants. En l'autonomia amb $F(3, 541) = 3.130$; $p=.025$; $\eta^2_{\text{parcial}}=.017$), les mitjanes foren significativament diferents, segons les proves post hoc pertinents (Tukey) i sorgiren en comparar divorciats/separats enfront de casats i vidus que tenien un mitjana molt similar. Els més autònoms eren els majors divorciats front als casats (3.71, 3.45) i el vidus (3.42). Els homes i les dones es trobaren a mig camí en la seua autonomia respecte a les altres situacions de convivència. L'altra dimensió de benestar amb matisos en funció de l'estat civil va ser l'autoacceptació amb una $F(3, 541) = 4.958$; $p=.002$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.027$). Les proves *post hoc* indicaren que només hi havia diferència entre els casats i els vidus, ja que els primers s'autoaccepten millor (3.60, 3.34), romanent els altres estats civils en una zona intermèdia.

Pel que respecta al funcionament cognitiu, veiérem diferències entre els seus tres indicadors segons la Traça de Pillai de .082 ($F(9, 1083) = 3.361$; $p<.001$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.027$). L'ANOVA de continuació posterior ens assenyalà que l'única diferència significativa es trobava en l'ús d'ordinadors ($F(3, 361) = 8.87$; $p<.001$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.069$). Segons les proves post hoc diferien en l'ús de les noves tecnologies els casats i els vidus, però òbviament en aquest resultat podia estar sot a l'efecte emmascarat d'una edat major associada als vidus.

El funcionament cognitiu va ser l'únic aspecte on es van observar diferències associades al nivell d'estudis aproximat en el present model com a l'ús d'ordinadors, de tabletas i de llibres digitals. El criteri per assolir aquest resultat va ser la Traça de Pillai, que amb un valor de .082 associat a una $F(6, 708) = 5.065$; $p<.001$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.041$ ens portà als ANOVAS de continuació on veiérem que aquestes diferències es concentren en els tres subaspectes previstos: ús d'ordinadors ($F(2, 355) = 9.70$; $p<.001$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.052$), ús de tabletas ($F(2, 355) = 4.78$; $p=.009$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.026$) i de llibres digitals ($F(2, 355) = 7.82$; $p<.001$ amb $\eta^2_{\text{parcial}}=.042$) i en els tres casos amb mitjanes més altes a mesura que el nivell educatiu és més gran.

Amb un model d'equacions estructurals, en Alberola (2015) es presenta la informació completa del model amb ajust empíric satisfactori ($\chi^2(356) = 956.526$; $p<.001$; CFI=.991; TLI=.990; RMSEA=.053 i IC 90% RMSEA=(.049-.057)). La variable salut i la satisfacció amb la vida van estar fortament relacionades aquesta variable va ser el millor predictor de satisfacció amb la vida. D'altra banda, el funcionament social fou el millor predictor de benestar, i per a satisfacció amb la vida i benestar –al mateix temps–. El funcionament cognitiu no va resultar un predictor estadísticament significatiu de cap de les variables dependents. Pel que fa a les variables exògenes o predictoras, s'aprecià que el funcionament social va tindre una alta i significativa relació amb afrontament actiu amb .591 ($p=0.045$). La salut, tingué també una alta i quasi significativa relació amb funcionament social amb .444 ($p=0.055$) i, a més, es relacionà

amb el funcionament cognitiu i amb l'espiritualitat amb .151 ($p=0.058$). El funcionament cognitiu i la salut covariaren amb .076 ($p=.068$) i tingueren relació negativa amb l'espiritualitat amb $-.202$ ($p=.057$). Contràriament, es va veure que l'espiritualitat va covariar alta i significativament amb afrontament actiu amb .451 ($p=.038$) i també es va veure com pot influir en la salut de manera indirecta per la seua destacada relació amb el funcionament social amb .396 ($p=.038$). S'observà més que la relació entre el funcionament social i l'afrontament actiu fou alta i estadísticament significativa amb .591 ($p=.045$), de manera que afrontament actiu pot tenir també relació indirecta amb la salut, com l'espiritualitat.

Discussió

Hem estudiat, doncs, una mostra de quasi 600 adults majors amb un perfil típic com persona que envelleix amb èxit que correspon majoritàriament a una dona casada, d'uns 67 anys amb nivell de estudis fins a secundària, jubilada, que viu a casa. La família d'aquesta persona estaria formada per la seua parella, dos fills i els seus nets i netes.

Els resultats obtinguts mostren que el recolzament social, entès com la xarxa de recursos de que disposa la persona major, és el factor més important per a tindre un envelliment exitós per a les persones majors de la mostra de la Comunitat Valenciana. Per a la satisfacció amb la vida, el factor més important ha sigut el funcionament físic, traduït com salut física. Un altre factor destacat per a l'envelliment exitós, ha sigut el de l'espiritualitat, dada que coincideix amb el treball d'Iwamasa i Iwasaki (2011) i que contrasta aleshores també amb el model d'envelliment exitós de Rowe i Kahn (1997). L'espiritualitat s'ha mostrat com un element de cohesió amb les altres variables que expliquen l'envelliment exitós.

Un altre aspecte a considerar, va ser la valoració positiva que feren les persones majors de la mostra front als programes d'aprenentatge, com els que planteja *UNIMAJORS*. Els alumnes hi troben un espai de convivència amb altres persones del mateix rang d'edat o més joves –els alumnes d'*UNIMAJORS* cal que tinguen mínim 50 anys–, i aprenen matèries d'Humanitats i Ciències Socials, entre altres, que fomenten el seu desenvolupament personal. A més els alumnes d'*UNIMAJORS* poden reduir l'aïllament tecnològic que troben moltes persones majors avui en dia, perquè estan contínuament utilitzant les noves tecnologies de la comunicació a les aules. Com es veu a Iwamasa i Iwasaki (2011), les persones majors japoneses americanes donaren també molta importància a mantenir una activitat cognitiva constant, a la bona educació i a l'aprenentatge continuat.

En el present context de precarietat econòmica en que ens trobem tant a Espanya com a la Comunitat Valenciana, és necessària la precisió a l'hora d'escollir quines mesures s'han de preparar i posar en funcionament per a millorar el benestar i la satisfacció amb la vida de les persones majors per a que realment es reflexa a la seua qualitat de vida. Per a això és fonamental conèixer on invertir els recursos econòmics de forma eficient, per reduir les desigualtats socials de cara al foment de la participació de les persones majors. En aquest cas trobem que el més important a considerar es el foment de la xarxa social de les persones i tenim un exemple en la Universitat dels Majors. És una iniciativa que ha sigut ben valorada pels usuaris, en part perquè cobreix les seues expectatives d'autorealització i creixement personal i la seua necessitat de connexió amb altres persones en relació d'interdependència.

Referències

- Alberola, S. (2015). Validación de un modelo explicativo del envejecimiento exitoso en muestra española. Tesis Doctoral. Universitat de València.
- Alberola, S.; Oliver, A. i Pinazo, S. (2014). Una aproximació a l'envelliment harmònic desde la psicogerontologia: revisió i propostes. *Anuari de Psicologia*. Monogràfic Jove (2013-2014), 15(2), pp. 15-31, doi: 10.7203/anuari.psicologia.15.2.15
- Bellón, J. A.; Delgado, A.; Luna, J. i Lardelli, P. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Aten Primaria*, 18, pp. 153-163.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, pp. 542-575.
- Diener, E. i Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, pp. 1105-1117.
- Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, pp. 71-75.
- Galiana, L.; Oliver, A.; Sansó, N. i Benito, E. (2015). Validation of a New Instrument for Self-care in Spanish Palliative Care Professionals Nationwide. *Spanish Journal of Psychology*, 18, pp. 1-9, doi: 10.1017/SJP.2015.71.
- Galiana, L.; Sancho, P. i Oliver, A. (2012). Asociacionisme al procés de jubilació del professorat de la UV: perfil psico-social. *Anuari de Psicologia*, 14(11), pp. 181-196
- Generalitat Valenciana (2013). Estrategia de Envejecimiento Activo de la Comunitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. Recuperat el 28 d'octubre de 2016 de: <<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2014/01/ESTRATEGIA-ENVEJECIMIENTO-ACTIVO-EN-LA-CV-2013-CAST-11.pdf>>.

- Gonzalez, M. T. i Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento al estrés CAE: validación en una muestra mexicana. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 12(2), pp. 189-198.
- Iwamasa, G. Y. i Iwasaki, M. (2011). A New Multidimensional Model of Successful Aging: Perceptions of Japanese American Older Adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 26, pp. 261–278, doi: 10.1007/s10823-011-9147-9.
- Keyes, C. L. M.; Shmotkin, D. i Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), pp. 1007–1022.
- Lee, P.; Lan, W. i Yen, T. (2011). Aging Successfully: A Four-Factor Model. *Educational Gerontology*, 37, pp. 210-227.
- Liang, J. i Luo, B. (2012). Towards a discourse shift in Social Gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26(3), pp. 327-334. doi: 10.1016/j.jaging.2012.03.001.
- Lubben, J. i Gironda, M. (2004). Measuring social networks and assessing their benefits. En C. Phillipson, G. Allan i D.
- Martí, J. J.; Martínez, F. A. i Martí-Vilar, M. (2012). Constitució d'una comunitat social d'investigació amb persones majors des de la responsabilitat social universitària. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 14(1), pp. 61-79. Disponible en: roderic.uv.es/handle/10550/27987.
- Pavot, W.; Diener, E. i Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, pp. 340-354.
- Rowe, J. W. i Kahn, R. L. (1987). «Human aging: usual and successful». *Science*, 237(4811), pp. 143-149.
- Rowe, J. W. i Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), pp. 433-440.
- Rowe, J. W. i Kahn, R. L. (1998). Successful aging. Nova York: Pantheon.
- Ryff, C. i Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 1069-1081.
- Sánchez, M.; González, C.; Robles, R. i Andrade, P. (2012). Desarrollo y evaluación psicométrica de un índice de espiritualidad para adultos mayores en México. *Psicología Iberoamericana*, 20, pp. 41-48.
- Ye, S. (2007). Validation of the temporal satisfaction with life scale in a sample of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 80, pp. 617-628.

Data de recepció: 09-10-2016

Data d'acceptació: 15-11-2016