

IWONA SIKORSKA  orcid.org/0000-0002-1309-8065

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
Institute of Applied Psychology, Jagiellonian University, Kraków
e-mail: i.sikorska@uj.edu.pl

NATALIA LIPP  orcid.org/0000-0002-5738-6771

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
Institute of Applied Psychology, Jagiellonian University, Kraków
e-mail: natalia.lipp@student.uj.edu.pl

KATARZYNA STADTMULLER

e-mail: katarzynastadtmuller@gmail.com

JOANNA MOSTOWIK  orcid.org/0000-0002-0801-8761

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
Institute of Applied Psychology, Jagiellonian University, Kraków

Szczęśliwe życie w okresie późnej dorosłości. Znaczenie motywu indywidualnego

Happy Life in the Late Adulthood. The Meaning of Individual Motive

Abstract. Positive psychology points out the relation between experiencing the state of engagement in life, including social engagement, and the feeling of happiness and contentment in seniors.

The purpose of the conducted study was to search for the relationship between the well-being of older adults and their individual life motives which were operationalized on the basis of the Japanese cultural phenomenon of *ikigai*.

The participants in the study were seniors from three groups: members of the Active Senior Club, students of The Third Age University and inmates of a Care and Therapy In-patient Department (N = 138). The sense of meaning of life, satisfaction with life and resiliency were measured. Additionally, the participants were asked a question concerning the value they ascribed to their own life.

The results of the study indicate that the seniors who declare they possess an individual life motive are generally more satisfied with their life and consider it to have more meaning. Senior citizens who are active in areas such as education or culture also present a higher level in those areas.

Keywords: old age, meaning of life, quality of life, resilience, *ikigai*.

Słowa kluczowe: starość, sens życia, poczucie jakości życia, prężność psychiczna, *ikigai*.

WPROWADZENIE

Poszukując odpowiedzi na pytanie, jak bardzo i dlaczego ludzie starzy są zadowoleni ze swojego życia, należy uwzględnić różnorodność wyników dotychczasowych badań w tym zakresie. Część z nich (Cichocka, 1995; Klonowicz, Cichomski, Elias, 2002) pokazuje, że osoby starsze w porównaniu z młodszymi są mniej optymistyczne i mają niższe poczucie szczęścia, inne natomiast dowodzą, że ogólny poziom zadowolenia z życia jest względnie niezależny od wieku, jeśli weźmie się pod uwagę wpływ różnych czynników, na przykład stanu zdrowia, poziomu dochodów (Czapiński, 1994; Skarżyńska, 2003). Wśród zasobów indywidualnych sprzyjających poczuciu zadowolenia wyróżnia się poczucie koherencji, poczucie sensu życia, poczucie własnej skuteczności i własnej wartości oraz optymizm (Finogenow, 2013a; Pasik, 2005). Poczucie jakości życia u seniorów wiąże się z poziomem sprawności sensorycznej oraz możliwością uczenia się, zdolności wykonywania codziennych czynności i poruszania się, energii życiowej i niezależności (Molzahn, Skevington, Kalfoss, Makaroff, 2010; Szewczyk, Stachowska, Talarska, 2012).

Badania nad odczuwaniem szczęścia w okresie starości pokazały, że wiąże się ono z ogólnym doświadczeniem stanu zaangażowania (*flow*) (Seligman, Csikszentmihalyi, 2001), szczególnie zaangażowaniem społecznym jako predyktorem zadowolenia u emerytów (Warr, Butcher, Robertson, 2004) oraz z mądrością, która dzięki związkowi z myśleniem dialektycznym pozwala na syntezę przeżyć i doświadczeń oraz adaptacyjne podejście do niepomyślności losu i trudnych wydarzeń (Baltes, Baltes, 1990; Steuden, 2012).

Nurtem w psychologii, który szczególnie bada tematykę zadowolenia z życia, jest psychologia pozytywna. Podejście to wskazuje nie tylko na brak choroby, ale przede wszystkim na subiektywne poczucie szczęścia jako warunek zdrowia. Kluczowym terminem jest tutaj dobre, szczęśliwe życie. Pojęcia opisujące je to *quality of life*, *well-being* (Diener, Lucas, Scolon, 2006), *flourishing*, *life well-lived* (Keyes, Haidt, 2003; Sheldon, 2004) czy też *positive mental health* (Vaillant, 2004). Dobrostan subiektywny (*subje-*

ctive well-being) wiąże się z wglądem w odczućcia odnoszące się do samego siebie. Powyższa konceptualizacja obejmuje dwa komponenty: afektywny (np. nastrój, poczucie szczęścia) oraz zadowolenie z życia odnoszone do konkretnego obszaru, jak na przykład rodzina, praca (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

Dobre życie rozpatrywane jest w nurcie hedonistycznym (jako odczuwanie szczęścia i przyjemności), w ujęciu eudajmonistycznym (przeżywanie wartości życia) lub też w integrującym oba podejścia – modelu Kennona Sheldona (2004). Dobre życie oceniane jest w zakresie subiektywnym (indywidualne zadowolenie z własnego życia) lub też obiektywnym (atributy jakości szacowane na podstawie standardów zewnętrznych) (Trzebińska, 2008). Wartościowanie życia może być dokonywane zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest spojrzeniem nie tylko na dobro osobiste, ale i wspólne całej zbiorowości (Gable, Haidt, 2005). Nauka dąży do znalezienia obiektywnych kryteriów i sposobów zmierzenia wybranego fenomenu, przedstawiciele psychologii pozytywnej zaś kładą nacisk na indywidualne, subiektywne myśli i odczucia będące miarą dobrostanu osoby (Diener, Seligman, 2002). Zadowolenie z życia i dobrostan subiektywny badane są na gruncie psychologii jako poczucie jakości życia.

Dla prowadzonych rozważań istotne jest pojęcie subiektywnego dobrostanu oraz subiektywne wartościowanie własnego życia i eudajmoniczne rozumienie kryteriów dobrego życia, nie tylko ujmowanego jako przyjemne i wolne od uciążliwości, ale przede wszystkim spostrzeżanego jako pożyteczne i wartościowe. W tym rozumieniu zawiera się ponadto element zaangażowania i aktywności własnej.

Do zbadania zagadnienia poczucia jakości życia w okresie senioralnym wykorzystany został pomiar takich konstruktów, jak: *zadowolenie z życia*, *poczucie sensu życia*, *prężność psychiczna* oraz *motyw indywidualny*. Wszystkie pochodzą z obszaru psychologii zajmującej się poczuciem jakości życia i są umocowane teoretycznie w psychologii pozytywnej, ostatni konstrukt zaś jest propozycją autorską, łączącą obszar kultury i psychologii. Poniżej przedstawiony został opis badanych w projekcie zmiennych.

Zadowolenie z życia rozumiemy jako ogólną, refleksyjną ocenę swojego życia, będącą obrazem rozbieżności pomiędzy osiągnięciami a potrzebami i oczekiwaniami jednostki w takich obszarach, jak praca, rodzina, przyjaciele, standard życia czy zdrowie (aspekt poznawczy) oraz doświadczanie przyjemności związanych z własnym życiem, dobre samopoczucie (aspekt emocjonalny). Ocena ta jest odzwierciedleniem tego, jak bardzo lubi się życie, które się prowadzi (Veenhoven, 1991 za: Finogenow, 2013b).

Poczucie sensu życia przyjmujemy za Kazimierzem Popielskim jako głęboką, podstawową, bardzo ogólną motywację potrzebną do działania i równocześnie ważną dla realizowania się ludzkiej egzystencji, doświadczenie poczucia sensu egzystencji, doznań intelektualnych i przeżyć emocjonalnych (Popielski, 1993). Poczucie sensu życia ma wpływ na poczucie dobrostanu, pełniejsze życie, pozytywne związki z innymi i uzyskiwanie osiągnięć (Seligman, Csikszentmihalyi, 2001).

Kolejnym ważnym pojęciem jest *prężność psychiczna*, rozumiana jako giętkość, plastyczność psychiczna, pozwalająca na rozwój i transgresję w procesie zdrowienia (Heszen, Sęk, 2007), dająca „wewnętrzna siłę” (*strenghts*), „zdolność do samonaprawiania” (*self-righting tendency*) (Tugade, Fredrikson, Feldman Barrett, 2004), która obejmuje kompetencje indywidualne składające się na możliwość dobrego radzenia sobie w sytuacji stresu (Constantine, Benard, Diaz, 1999). Wiele badań wskazuje na prężność jako cechę osobową, będącą predyktorem poczucia dobrego i wartościowego życia w okresie senioralnym (Jeste i in., 2013; Wagnild, 2003). Zasoby wewnętrzne rozumiane jako mocne strony osobowości pomagają radzić sobie z wyzwaniami i zadaniami starości, dają zdolność przekształcania i reinterpretacji wydarzeń bolesnych i trudnych (Ryff, Singer, 2008). Uwzględnienie prężności jako zasobu pozwala uznawać za ludzi dobrze się starzejących również osoby dotknięte niepełnosprawnością (Hochhalter, Smith, Ory, 2011). Badania pokazują, iż pomyślne starzenie się koreluje negatywnie ze stresem codziennym, natomiast pozytywnie z prężnością (Byun, Jung, 2016).

Motyw indywidualny jest zaproponowanym przez nas konstruktym teoretycznym obrazującym cel, wartość i sens własnego życia w okresie starości. Inspirację do jego badania stanowiła japońska koncepcja *ikigai*, ciesząca się w ostatnich latach zainteresowaniem w naukach społecznych (Buettner, 2010; Miralles, Piugcaver, 2017). Słowo *ikigai* oznacza dosłownie „coś, po co się żyje, cel w życiu, powód istnienia”. Zapisane znakami *kanji* jako 生き甲斐 składa się z dwóch członów: 生き (*iki*) – życie, bycie żywym świeżość, witalność oraz 甲斐 (*kai*) – wartość, nagroda, wykorzystywać, owocność, coś wartego dokonania. Znaki drugiego członu oznaczają kolejno: 甲 – zbroję, numer jeden oraz 斐 – elegancję, piękno. Definicja pojęcia zaproponowana przez Michiko Kumano podkreśla, że posiadanie *ikigai* zawiera w sobie poczucie spełnienia i osiągnięć, podejmowanie przynoszących radość aktywności, świadomość wartości, takich jak cel życia i znaczenie własnego istnienia. Definicja ta zbliża pojęcie *ikigai* do koncepcji dobrego życia w ujęciu eudajmonistycznym psychologii pozytywnej (*eudaimonic well-being*) (Kumano, 2017).

Frances Miralles i Hercules Piugcaver (2017) wyróżniają takie elementy składowe opisywanego konstruktów, jak: pasja, powołanie, misja i praca, które tworzą razem harmonijną całość, pozwalającą człowiekowi na odnalezienie *ikigai*. Możliwe jest skupienie się tylko na jednym z wymienionych obszarów – na przykład na działaniu podejmowanym na rzecz innych ludzi (misja) czy życiu zawodowym (praca) – lub skoncentrowanie się na dwóch czy trzech wymiarach *ikigai*. Stan pełnej harmonii jest jednak osiągnięty poprzez aktywne doświadczenie wszystkich komponentów w codziennym życiu, a więc obecności „tego, co kochamy” (pasja), „w czym jesteśmy dobrzy” (powołanie), „czego świat od nas potrzebuje” (misja) i „za co świat gotów jest nam zapłacić” (praca). Nieobecność któregoś z elementów zaburza doświadczanie stanu harmonii, może wiązać się z uczuciem pustki, niepewności, poczuciem bezużyteczności (Garcia, Miralles, 2017).

Na znaczenie fenomenu *ikigai* w życiu staroego człowieka zwrócił uwagę Dan Buettner, identyfikując tak zwane błękitne strefy na zie-

mi, zamieszkałe przez ludzi cechujących się ponadprzeciętną długowiecznością (Buettner, 2010). Zależności pomiędzy *ikigai* a długością i jakością życia seniorów badali Kazo Tanno i współpracownicy (2009) w dwunastoletnich badaniach prospektywnych. Wykazali oni, że posiadanie *ikigai*, traktowanego jako pozytywny czynnik psychologiczny, zwiększa przeżywalność wśród Japończyków w średnim i podeszłym wieku oraz koreluje ujemnie z wieloma poważnymi zaburzeniami somatycznymi i niepełnosprawnością (Tanno i in., 2009). Wiele doniesień potwierdza pozytywną rolę *ikigai* we wspomaganiu zdrowia fizycznego, zapobieganiu chorobom i obniżaniu śmiertelności oraz zwiększaniu szans na pomyślną starość (Miralles, Piugcaver, 2017; Tanno i in., 2009; Mori i in., 2017; Ishida, 2011, 2012; Kumano, 2017).

PROBLEM BADAWCZY

Prezentowane badania sytuują się w nurcie psychologii pozytywnej, poszukującej czynników wpływających na dobrostan jednostki i jej zadowolenie z życia (Czapiński, 2008; Trzebińska, 2008). Celem prowadzonych poszukiwań badawczych było poznanie motywu aktywności życiowej osób w okresie późnej dorosłości, którego operacjonalizację przeprowadzono, inspirowane się japońskim zjawiskiem kulturowym *ikigai*.

W badaniach przyjęto nazwę *motywu indywidualnego* na oddanie subiektywnie definiowanego celu i sensu własnego życia, rozumianego jako pojęcie odpowiadające japońskiemu terminowi *ikigai*. W analizie tego konstruktury użyto modelu opisującego takie składowe, jak: pasja, powołanie, misja i praca (Buettner, 2010; Miralles, Piugcaver, 2017). Uwzględniono aspekt złożoności motywu indywidualnego, a więc liczbę elementów składowych *ikigai* obecnych w życiu osób starszych, przywołaną w ich narracjach, to jest odpowiedziach udzielanych na pytanie otwarte „Dlaczego warto żyć?”. Ponieważ w oryginalnym rozumieniu tego fenomenu zakłada się, że do pełnej harmonii i dobrostanu przynależy realizowanie we własnym życiu wszystkich czterech obszarów *ikigai* – poszu-

kiwano odzwierciedlenia tego kierunku w wynikach uzyskanych przez polskich seniorów.

W badaniu postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy poziom dobrostanu seniorów rozumiany jako zadowolenie z życia i poczucie sensu życia oraz poziom prężności psychicznej pozostaje w związku z posiadaniem przez nich motywu indywidualnego?

Przesłanką do postawienia tego pytania były bezpośrednio wyniki wszystkich przytoczonych badań japońskich, wskazujące na istnienie takich zależności (Tanno i in., 2009; Mori i in., 2017; Ishida, 2011, 2012; Kumano, 2017).

2. Czy poczucie dobrostanu seniorów wiąże się ze stopniem złożoności tego motywu?

Również to pytanie opierało się na wynikach cytowanych wyżej badań japońskich, które wykazały, iż występowanie większej liczby obszarów *ikigai* w życiu seniorów wiąże się z ich większym zadowoleniem z życia oraz z poczuciem harmonii.

3. Czy prężność psychiczna jest mediatorem związku poczucia sensu życia i zadowolenia z życia?

Znaczenie prężności dla pomyślnego starzenia się było podkreślane przez wielu badaczy (Jeste i in., 2013; Vaillant, 2004; Wagnild, 2003), natomiast interesującym i nowym zagadnieniem było sprawdzenie mediacyjnej roli tego zasobu pomiędzy poczuciem sensu życia a zadowoleniem z niego.

4. Czy powiązanie osób badanych z instytucją (Uniwersytet Trzeciego Wieku, Centrum Aktywnego Seniora, Zakład Opiekuńczo-Leczniczy) różnicuje poziom ich subiektywnego dobrostanu rozumianego jako zadowolenie z życia i poczucie sensu życia oraz poziom prężności psychicznej?

Przesłanki stojące za tym pytaniem wiązały się z odmiennością środowiska, z którym kontaktowali się seniorzy, w zakresie: 1) wyzwania rozwojowych stwarzanych przez środowisko; 2) stymulacji poznawczej i społecznej w środowisku; 3) stopnia aktywności i samodzielności życiowej osób badanych w danym środowisku. W założeniu oferta edukacyjna, proponowane aktywności oraz nasycenie środowiska pod względem społecznym stwarzały odmienne

warunki rozwojowe dla przebywających w nich seniorów.

Prezentowane badanie miało charakter eksploracyjny, w pomiarze badanych zmiennych opierało się zarówno na technikach ilościowych, jak i jakościowych.

METODA

Grupa badana

W badaniu wzięło udział 138 osób pomiędzy 60. a 100. rokiem życia ($M = 72,52$; $SD = 8,82$). Wśród badanych było 112 kobiet

i 26 mężczyzn. Wykształcenie wyższe miało 47,7% badanych, wykształcenie średnie – 24,8%, wykształcenie podstawowe – 13,1%, wykształcenie zawodowe – 4,6%. Aż 58,8% badanych deklaroowało dobry stan zdrowia, 4,6% – bardzo dobry, a 26,8% badanych określiło swój stan zdrowia jako słaby. Badania były prowadzone wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku ($N = 31$), członków Centrum Aktywnego Seniora ($N = 52$) oraz pensjonariuszy Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Krakowie i Myślenicach ($N = 55$). Z powodu szerokiego przedziału wieku badanych wyodrębniono dwie grupy (tabela 1), które stanowiły podstawę dalszych analiz.

Tabela 1. Osoby badane według wieku

Grupa wiekowa	Przedział wiekowy (lata)	Liczebność
Seniorzy w okresie wczesnej starości	60–74	89
Seniorzy w okresie późnej starości	75–100	49

Narzędzia

Do zebrania danych użyto narzędzi pomiaru zmiennych: *motyw indywidualny*, *poczucie sensu życia*, *zadowolenie z życia* oraz *prężność psychiczna*.

Dane dotyczące *motywu indywidualnego* uzyskano z użyciem pytania otwartego. Badani proszeni byli o odpowiedź na pytanie: „Dlaczego warto żyć?”. W instrukcji ustnej podanej przez badacza zwracano uwagę, że pytanie dotyczy własnego życia osoby badanej obecnie, a więc w wieku senioralnym. Respondenci odpowiadali w formie pisemnej, w kilku zdaniach.

Poczucie sensu życia badano z użyciem Testu Sensu Życia (Purpose in Life Test – PIL) autorstwa Jamesa Crumbaugh'a i Leonarda Maholicka w przekładzie Zenomeny Płużek (Popielski, 1987), który jest przeznaczony do oceny stopnia, w jakim osoba ma świadomość, że jej życie jest celowe i sensowne. Jest narzędziem samoopisowym, zawierającym 20 itemów, ocenianych na siedmiostopniowej skali. Składa się z 5 podskal: A – cel i sens życia; B – afirmacja życia; C – stosunek do śmierci; D – ocena własnego życia; E – ocena samego siebie. Najnowsze analizy psychometryczne wskazują, iż możliwa jest również jednoczynnikowa

struktura powyższej skali (Życińska, Januszek, 2011). Rzetelność narzędzia obliczona za pomocą współczynnika Spearmana-Browna wynosi .90. Trafność narzędzia oceniano na podstawie wysokich współczynników korelacji między innymi z Kwestionariuszem Frankla oraz Skalą Depresji Kwestionariusza MMPI.

Pomiarowi prężności psychicznej służyła Skala Pomiaru Prężności (SPP-25) autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2008), narzędzie samoopisowe zawierające 25 itemów. Każdy z nich oceniany jest na pięciostopniowej skali (od 0 – zdecydowanie nie do 4 – zdecydowanie tak). W ramach tego narzędzia wyróżniono 5 czynników, takich jak: wytrwałość i determinacja w działaniu, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru, kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji, tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania oraz optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach. Obliczony dla całej skali wynik można przedstawić na skali stenowej, gdzie poziom 1–4 oznacza niską prężność, 5–6 – przeciętną, natomiast 7–10 – wysoką prężność. Rzetelność mierzona alfą Cronbacha dla całego narzędzia

wynosi .89, natomiast rzetelność wszystkich podskal osobno mieści się w przedziale .67 do .75. Trafność narzędzia ustalono na podstawie korelacji wyników z wynikami NEO-FFI. Wykazano, że prężność istotnie koreluje ze wszystkimi wymiarami osobowości ujętymi w Wielkiej Piątce, najsilniej z sumiennością (Yu, Zhang, 2007; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

Skala Zadowolenia z Życia (Satisfaction with Life Scale – SWLS) opracowana przez Eda Dienera, Roberta Emmons, Randy'ego Larsona i Sharon Griffin, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) została wykorzystana do pomiaru zadowolenia z życia seniorów. Skala składa się z pięciu twierdzeń dotyczących oceny dotychczasowego życia, na przykład: „W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem”. Wynik kwestionariusza wskazuje poziom zadowolenia z życia. Wskaźnik rzetelności testu wynosi .81. Wykazano występowanie korelacji pozytywnej między stopniem zadowolenia z życia a poczuciem własnej wartości (.56; Skala Poczucia Własnej Wartości Rosenberga – RSES) oraz skuteczności (.38; Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES) (Juczyński, 2001).

Procedura badania

Osoby badane proszone były o wypełnienie kwestionariuszy oraz o krótką pisemną odpowiedź na pytanie „Dlaczego warto żyć?”. Badanie odbywało się w kontakcie indywidualnym (pensionariusze ZOL) oraz na spotkaniach grupowych (uczestnicy zajęć CAS i UTW). Materiał gromadzony był w okresie jesień 2016 – wiosna 2017 roku.

WYNIKI

Motywy indywidualny

Odpowiedzi na pytanie „Dlaczego warto żyć?” zostały poddane dwuetapowej ocenie sędziów kompetentnych. W etapie pierwszym wyodrębniono kategorie: 1 – życie jako wartość autoteliczna; 2 – życie jako wartość ukierunkowana; 3 – życie nie ma wartości, nie warto żyć. Część badanych (N = 18) wstrzymała się od odpowiedzi. Przykłady odpowiedzi wraz z liczebnościami zawiera tabela 2.

Tabela 2. Kategorie odpowiedzi wraz z przykładami i liczebnościami

Kategoria	Przykład wypowiedzi	Liczebność
Wartość autoteliczna	„Bo życie jest piękne!”	30
Wartość ukierunkowana	„Aby realizować postawione sobie cele”.	78
Nie warto żyć	„Nie warto, nie chce się żyć”.	12

Tabela 3. Przykłady wypowiedzi w kategorii życie jako wartość ukierunkowana

Pasja	„Żeby dalej realizować swoje marzenia pasję, jestem już na emeryturze, byłam pielęgniarką. Pracowałam 37 lat, teraz pomagam swoim starszym rodzicom, uwielbiam gotować, pływać, jeździć na rowerze, zwiedzać, malować, szydełkować, robić biżuterię”.
Powołanie	„Warto żyć, aby stawać się lepszym człowiekiem i każdy dostał od Stwórcy rolę do spełnienia”.
Misja	„Każdego dnia mogę zrobić coś dobrego dla innych, siebie i środowiska”.
Praca	„Ważna jest praca, która daje wiele satysfakcji”.
Wieloelementowy motyw	„Życie jest piękne, tylko trzeba umieć żyć dla rodziny, dla siebie. Ja osobiście bardzo kocham przyrodę, podróże. A żeby zwiedzać i podróżować, trzeba być zdrowym, zorganizowanym, mieć przyjaciół i radość życia w sobie”.

W etapie drugim analizowano odpowiedzi z kategorii *życie jako wartość ukierunkowana*. Zgodnie z przyjętym modelem *ikigai* (Miralles, Piugcaver, 2017) na motyw indywidualny składają się pasja, powołanie, misja i praca. Ukierunkowanie motywu rozumiano na obecnym etapie analizy jako przywołanie któregoś z powyższych elementów szczegółowych jako celu i powodu życia. W odpowiedziach badanych często pojawiał się więcej niż jeden element. Przykłady odpowiedzi zawiera tabela 3.

1. Poszukując odpowiedzi na pierwsze pytanie: „Czy poziom dobrostanu seniorów rozumiany jako zadowolenie z życia, poczucie sensu życia oraz poziom prężności pozostaje w związku z posiadaniem przez nich motywu indywidualnego?”, poddano analizie wyodrębnione kategorie: „życie jako wartość autoteliczna”, „życie jako wartość ukierunkowana”, „nie warto żyć” oraz wymienione miary dobrostanu.

Sprawdzono, czy seniorzy posiadający odmienny motyw różnią się w poziomach badanych zmiennych – satysfakcji z życia, poczucia sensu życia oraz prężności psychicznej. Ze względu na bardzo nierównoliczne i małe grupy postanowiono w analizach nie tworzyć podgrup na podstawie różnic wiekowych. Wyniki testu Boxa ($p > .05$) pozwalają na przeprowadzenie analizy typu MANOVA. Istotność współczynników: lambda Wilksa ($p < .01$), śladu Hotelling-Lawley ($p < .01$)

oraz śladu Pillai-Bartlett ($p < .01$) pozwala twierdzić, że pomiędzy seniorami zaklasyfikowanymi do różnych grup (ze względu na posiadany motyw indywidualny) istnieją różnice w poziomach badanych zmiennych. Dokładne dane w zakresie statystyk F, stopni swobody oraz poziomu istotności przedstawia tabela 4.

Ze względu na wyniki testu Levene'a wskazującego homogeniczność wariancji ($p > .05$) do porównań wielokrotnych użyto testu Tuckeya. Analiza *post hoc* wykazała istnienie różnic pomiędzy seniorami posiadającymi motyw autoteliczny a seniorami deklarującymi, że nie warto żyć w zakresie wszystkich badanych zmiennych ($p < .05$) z wyjątkiem stosunku do śmierci. Ta sama prawidłowość dotyczy różnic pomiędzy seniorami z motywem ukierunkowanym a seniorami, którzy uważają, że nie warto żyć ($p < .05$). Analiza porównań wielokrotnych nie wykazała różnic pomiędzy seniorami posiadającymi motyw autoteliczny i ukierunkowany. Tabela 5 zawiera zestawienie średnich wyników uzyskanych przez badanych, którzy deklarują, że posiadają motyw indywidualny o wartości autotelicznej, ukierunkowanej oraz tych, którzy odpowiadają, że nie warto żyć. Można stwierdzić, że seniorzy mówiący o własnym życiu w perspektywie jego wartości autotelicznej lub ukierunkowanej są bardziej prężni (również w każdym obszarze szczegółowym); odczuwają

Tabela 4. Parametry analizy typu MANOVA

Źródło	Zmienna zależna	F	df	p
Kategorie jakościowe	Prężność	32.770	2	.000
	• Wytrwałość i determinacja w działaniu	18.470	2	.000
	• Otwartość na doświadczenie	19.37	2	.00
	• Kompetencje osobiste do radzenia sobie	28.35	2	.00
	• Tolerancja na niepowodzenia	37.56	2	.00
	• Optymistyczne nastawienie do życia	26.52	2	.00
	Satysfakcja z życia	6.95	2	.00
	Poczucie sensu życia	17.33	2	.00
	• Cel i sens życia	27.51	2	.00
	• Afirmacja życia	23.69	2	.00
	• Stosunek do śmierci	.055	2	.94
	• Ocena własnego życia	15.53	2	.00
	• Ocena samego siebie	26.05	2	.00

Tabela 5. Średnie wartości wyników uzyskanych przez badanych z podziałem na typ wartości przypisywanej własnemu życiu

Skala	Wartość autoteliczna		Wartość ukierunkowana		Nie warto żyć	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Prężność*	76.10	13.80	74.53	16.26	35.33	19.32
Wytrwałość i determinacja w działaniu*	15.40	2.78	15.52	3.27	9.58	3.84
Otwartość na doświadczenie*	16.17	2.99	15.40	3.65	9.00	4.22
Kompetencje osobiste do radzenia sobie*	14.83	3.46	14.32	3.80	5.92	4.23
Tolerancja na niepowodzenia*	15.73	2.76	14.68	3.72	5.50	4.79
Optymistyczne nastawienie do życia*	13.63	4.31	13.88	3.89	4.83	5.00
Satysfakcja z życia*	23.60	6.37	22.17	7.081	15.25	4.28
Poczucie Sensu Życia*	112.67	21.97	106.21	23.00	60.33	19.46
Cel i sens życia*	34.47	8.05	31.86	9.12	13.17	6.45
Afirmacja życia*	16.60	3.27	15.33	4.25	7.58	3.60
Stosunek do śmierci	10.93	3.17	11.14	2.45	11.08	4.14
Ocena własnego życia*	22.63	4.50	21.59	5.16	13.33	5.36
Ocena samego siebie*	28.03	5.23	26.29	5.55	15.17	4.82

* Istotna statystycznie różnica ($p < .05$) pomiędzy grupą „wartość autoteliczna” a grupą „nie warto żyć” oraz pomiędzy grupą „wartość ukierunkowana” a grupą „nie warto żyć”.

większą satysfakcję z życia oraz mają większe poczucie sensu życia w obszarze całościowym sensu życia oraz w afirmacji życia, ocenie własnego życia i ocenie samego siebie ($p < .05$).

Poszukując odpowiedzi na pytanie „Czy poczucie dobrostanu seniorów wiąże się ze stopniem złożoności ich motywu indywidualnego?”, dokonano analiz dotyczących związku pomiędzy stopniem złożoności motywu a *prężnością psychiczną*, *zadowoleniem z życia* i *poczuciem sensu życia*, uwzględniając trzy grupy wiekowe seniorów. Rozkłady zmiennych: *prężność*, *satysfakcja z życia*, *poczucie sensu z życia*, sprawdzane testem Shapiro-Wilka odbiegały od normalnego ($p < .01$). W związku z tym zdecydowano przeprowadzić analizę korelacji rang ρ Spearmana.

Wyniki uzyskane w grupie wiekowej 60–74 lata (wczesna starość) nie pozwalają stwierdzić istnienia związku pomiędzy *złożonością motywu* a *prężnością psychiczną* ($p > .05$), *satys-*

fakcją z życia ($p > .05$) oraz *poczuciem sensu życia* ($p > .05$).

W grupie wiekowej 75–100 (późna starość) analiza korelacji rang Spearmana wykazała istnienie pozytywnego słabego związku pomiędzy *złożonością motywu* a: *satysfakcją z życia* ($\rho = .30$, $p = .04$) oraz jednym z aspektów *prężności psychicznej* – *wytrwałość i determinacja w działaniu* ($\rho = .37$, $p = .01$). Co więcej, analiza pozwoliła odkryć umiarkowane korelacje pomiędzy *złożonością motywu* a: aspektami *poczucia sensu życia* – *globalne poczucie sensu życia* ($\rho = .46$, $p < .01$), *afirmacja życia* ($\rho = .53$, $p < .01$), *ocena własnego życia* ($\rho = .39$, $p < .01$), *ocena samego siebie* ($\rho = .46$, $p < .01$) oraz aspektami *prężności psychicznej* – *otwartość na doświadczenie* i *poczucie humoru* ($\rho = .46$, $p < .01$), *kompetencje osobiste do radzenia sobie* i *tolerancja negatywnych emocji* ($\rho = .48$, $p < .01$), *tolerancja na niepowodzenia* i *traktowanie życia jako wyzwania*

($\rho = .42$, $p < .01$), *optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach* ($\rho = .47$, $p < .01$).

Odpowiedź na trzecie pytanie badawcze: „Czy prężność psychiczna jest mediatorem związku poczucia sensu życia i zadowolenia z życia?” możliwa była na podstawie wyników analizy mediacji. W badanej próbie korelacja między *poczuciem sensu życia a prężnością* jest umiarkowana ($a = .67$) i statystycznie istotna ($p < .01$). Zależność między *prężnością a zadowoleniem z życia* jest umiarkowana ($b = .47$) i statystycznie istotna ($p < .05$). Współczynnik korelacji między *poczuciem sensu życia a zadowoleniem z życia* liczony bez uwzględnienia *prężności* wynosi $c = .67$, a po uwzględnieniu *prężności* maleje do wartości $c' = .65$ ($p < .05$). Wynik testu Sobela ($t = 4.99$, $p < .01$) wskazuje, że *prężność* jest mediatorem relacji *poczucie sensu życia a zadowolenie z życia*. W związku z tym, że współczynnik c' jest mniejszy niż analogiczny współczynnik c , a przy tym nie spada do zera, należy przyjąć, że *prężność* jest mediatorem częściowym.

Odpowiadając na pytanie: „Czy powiązanie osób badanych z instytucją (Uniwersytet Trzeciego Wieku, Centrum Aktywnego Seniora, Zakład Opiekuńczo-Lecznicy) różnicuje poziom ich subiektywnego dobrostanu rozumianego jako zadowolenie z życia i poczucie sensu życia oraz poziom prężności psychicznej?”, przeprowadzono wielowymiarową analizę wariancji MANOVA. Ze względu na nie-

równoliczne grupy postanowiono następującą analizę prowadzić, nie uwzględniając podziału na trzy grupy wiekowe.

Istotność współczynników: lambda Wilksa ($p < .01$), śladu Hotelling-Lawley ($p < .01$) oraz śladu Pillai-Bartlett ($p < .01$), pozwala wysnuć wnioski, że pomiędzy seniorami powiązаныmi z trzema instytucjami istnieje różnica w zakresie badanych zmiennych. Dokładne statystyki F wraz z poziomami istotności przedstawia tabela 6.

Do dalszej analizy porównań wielokrotnych zastosowano test Tuckeya dla zmiennych: ocena własnego życia i satysfakcja z życia (ze względu na wyniki testu Levene'a $p > .05$) oraz Test C-Dunneta dla pozostałych konstruktywów ze względu na heterogeniczność wariancji ($p < .05$). Tabela 7 przedstawia średnie wraz z odchyleniem standardowym uzyskane w trzech rzeczonych grupach.

Pomiędzy seniorami z Uniwersytetu Trzeciego Wieku a seniorami z Centrum Aktywności Seniora nie obserwuje się statystycznie istotnych różnic w zakresie badanych zmiennych.

Analiza porównań wielokrotnych ujawniła natomiast, że wyniki uzyskane przez seniorów z UTW są statystycznie różne od wyników osób badanych z ZOL w obszarze *prężności psychicznej* rozumianej jako wynik ogólny SPP-25 ($p < .05$) i wszystkich jej aspektów ($p < .05$) oraz *poczucia sensu życia* rozumianego jako wynik ogólny PIL oraz w podskalach: *cel i sens życia*, *afirmacja życia*, *ocena własnego życia*, *ocena samego siebie* ($p < .05$).

Tabela 6. Parametry analizy MANOVA. Różnice pomiędzy seniorami związanymi z trzema instytucjami

Źródło	Zmienna zależna	F	df	p
Instytucja	Prężność	10.89	2	.000
	• Wytrwałość i determinacja w działaniu	4.51	2	.01
	• Otwartość na doświadczenie	11.64	2	.00
	• Kompetencje osobiste do radzenia sobie	8.29	2	.00
	• Tolerancja na niepowodzenia	11.95	2	.00
	• Optymistyczne nastawienie do życia	12.98	2	.00
	Satysfakcja z życia	3.19	2	.04
	Poczucie sensu życia	12.72	2	.000
	• Cel i sens życia	14.68	2	.000
	• Afirmacja życia	12.98	2	.000
	• Stosunek do śmierci	.17	2	.88
	• Ocena własnego życia	6.34	2	.000
	• Ocena samego siebie	14.67	2	.000

Tabela 7. Średnie wartości wyników uzyskanych przez badanych pochodzących z różnych instytucji

Skala	UTW		CAS		ZOL	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Prężność^{a, b}	78.43	12.37	73.58	14.45	62.11	23.55
Wytrwałość i determinacja w działaniu ^a	16.02	3.07	14.90	3.01	13.87	4.04
Otwartość na doświadczenie ^{a, b}	16.57	2.36	15.65	2.91	13.13	4.85
Kompetencje osobiste do radzenia sobie ^{a, b}	15.14	3.11	14.32	3.40	11.82	5.28
Tolerancja na niepowodzenia ^{a, b}	15.71	2.59	14.84	3.28	11.85	5.47
Optymistyczne nastawienie do życia ^{a, b}	14.83	2.96	13.87	3.26	10.58	5.77
Satysfakcja z życia	22.89	6.29	22.87	6.22	19.85	7.33
Poczucie Sensu Życia^{a, b}	111.94	20.38	110.25	21.51	90.16	27.25
Cel i sens życia ^{a, b}	34.11	7.87	33.77	7.68	25.27	10.88
Afirmacja życia ^{a, b}	16.51	3.12	16.09	3.11	12.56	5.25
Stosunek do śmierci	11.01	2.49	10.80	2.70	11.16	3.04
Ocena własnego życia ^{a, b}	22.46	4.88	21.93	4.87	18.94	5.78
Ocena samego siebie ^{a, b}	27.82	4.49	27.64	4.99	22.21	6.80

^a Statystycznie istotna różnica ($p < .05$) pomiędzy seniorami z UTW a seniorami z ZOL.

^b Statystycznie istotna różnica ($p < .05$) pomiędzy seniorami z CAS a seniorami z ZOL.

Pomiędzy seniorami z CAS a seniorami z ZOL obserwuje się statystycznie istotne różnice ($p < .05$) w zakresie następujących zmiennych: *prężność psychiczna, otwartość na doświadczenie, kompetencje osobiste do radzenia sobie, tolerancja na niepowodzenia, optymistyczne nastawienie do życia, poczucie sensu życia, cel i sens życia, afirmacja życia, ocena własnego życia, ocena samego siebie*.

Nie zaobserwowano natomiast różnicy w poziomie komponentu *poczucia sensu życia – stosunek do śmierci* oraz w poziomie *satysfakcji z życia* ($p > .05$) pomiędzy seniorami związanymi z różnymi instytucjami.

DYSKUSJA

Wyniki badań wykazały, że większość osób w wieku senioralnym (108 na 138) ujawniła posiadanie motywu indywidualnego własnego życia. Może być on wyjaśniony jako uznanie życia za wartość autoteliczną (cel sam w sobie)

lub ukierunkowaną na bardziej szczegółowe aktywności, jak na przykład pasja, powołanie, misja czy praca. Wynik ten analizowany w świetle uzyskanych danych o subiektywnym poczuciu własnego zdrowia (ponad 60% badanych deklaruowało bardzo dobry lub dobry jego stan) potwierdza wnioski badań japońskich, uznających posiadanie *ikigai* (rozumianego przez nas jako motyw indywidualny) za ważny czynnik prozdrowotny, sprzyjający pomyślnemu starzeniu się (Tanno i in., 2009). Wskazuje to na znaczenie posiadania motywu indywidualnego dla kondycji psychofizycznej osoby starszej.

Uzyskane wyniki wykazały znaczenie posiadania motywu indywidualnego, ale już nie jego złożoności, dla osoby starszej. Wynik ten można wyjaśnić stwierdzeniem, iż nie tyle kompleksowość określanego subiektywnie celu i sensu własnej aktywności życiowej, ile ogólne posiadanie tego celu jest ważne w wieku senioralnym. Przejawia się to w poczuciu sensu i zadowolenia z życia. Dowodzą tego wyniki pokazujące, że badani deklarujący: „nie warto żyć” mają

mniejsze poczucie sensu życia niż osoby wskazujące na wartość autoteliczną życia oraz niż osoby podkreślające jego wartość ukierunkowaną na określoną aktywność złożoną. Ponadto zadowolenie z życia osiągnęło wyższy poziom u seniorów deklarujących posiadanie motywu indywidualnego w porównaniu z seniorami uważającymi, że „nie warto żyć”.

Złożoność motywu indywidualnego koreluje jedynie na poziomie tendencji z prężnością psychiczną seniorów. Uzyskane wyniki wskazują natomiast, że prężność jest mediatorem relacji pomiędzy poczuciem sensu życia a zadowoleniem z życia. Wynik ten wydaje się o tyle istotny, że prężność psychiczna może być również rozumiana jako zasób kształtujący się w biegu życia jednostki. Spojrzenie w perspektywie biegu życia (*life-span*) na prężność ludzi starszych pozwala lepiej zrozumieć znaczenie ich życiowych doświadczeń dla obecnej kondycji psychicznej (Bonnano, Westphal, Mancini, 2011).

Interesującym i oczekiwanym wynikiem jest odpowiedź na pytanie o różnice pomiędzy seniorami związanymi z różnymi środowiskami, które proponują odmienne warunki rozwoju osobowego. Porównanie wyników uzyskanych przez trzy badane grupy prowadzi do wniosku, że seniorzy zaangażowani w aktywność edukacyjną (UTW) oraz kulturalną (CAS) charakteryzują się wyższym poziomem poczucia sensu życia w takich zakresach, jak cel i sens życia, afirmacja życia, ocena własnego życia oraz ocena samego siebie. Środowiska stworzone przez wymienione instytucje oferują seniorom możliwość rozwoju poznawczego, społecznego i emocjonalnego, stwarzają wiele okazji dla ich aktywności. Na znaczenie bycia aktywnym dla poczucia dobrostanu wskazuje Maria Finogenow (2013a), stwierdzając, że konieczność wycofania się z życia zawodowego łączy się z ograniczeniem kontaktów społecznych i obniża poczucie dobrostanu seniorów. Możliwość zaspokajania potrzeby przynależności, afiliacji, szacunku oraz potrzeb edukacyjno-rozwojowych seniorów stwarzają takie instytucje jak UTW czy CAS. Lepsze wyniki prezentowane przez aktywnych seniorów można skonfrontować również z doniesieniami o znaczeniu aktywności edukacyjnej osób starszych dla ich funkcjonowania po-

znacznego (Byczewska, Kielar-Turska, 2011). W badaniach krakowskich seniorów wykazano istotną korelację pomiędzy zaangażowaniem w realizację potrzeb edukacyjnych a poziomem funkcji wykonawczych, szczególnie elastyczności i pamięci roboczej. Uzyskane w niniejszych badaniach wyniki wskazują na istotnie niższy poziom dobrostanu seniorów z ZOL, gdzie oferta edukacyjna i kulturalna oraz możliwość kontaktów społecznych nie są tak bogate jak w opisanych wcześniej środowiskach. Ma to szczególnie istotne znaczenie w świetle niejednoznaczności wyników innych badań co do związku miejsca zamieszkania osoby starszej z poczuciem jakości życia. Niektóre doniesienia wskazują, iż samo miejsce zamieszkania (Dom Pomocy Społecznej lub prywatne gospodarstwo domowe) nie są bezpośrednio związane z poczuciem jakości życia wśród osób starszych (Błachnio, 2002), inne natomiast ujawniają, że mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej wykazują niższy poziom zadowolenia z teraźniejszości oraz oczekiwania co do przyszłości (Golińska, 2003). Niejednoznaczność doniesień badawczych nakazuje ostrożność w dokonywaniu uogólnień. Wyniki prezentowanych badań podkreślają natomiast złożoność badanego zjawiska, ujawniając możliwy pośredni wpływ motywu indywidualnego własnego życia.

WNIOSKI

1. Inspiracja japońskim zjawiskiem kulturowym *ikigai* okazała się owocna dla prezentowanych badań, gdyż pozwoliła na pogłębienie rozumienia subiektywnie doświadczanego dobrostanu u polskich seniorów.
2. Seniorzy deklarujący posiadanie motywu indywidualnego swojego życia cechują się większym poczuciem sensu życia oraz zadowoleniem z niego.
3. Seniorzy aktywni edukacyjnie i kulturalnie prezentują większe poczucie sensu życia oraz zadowolenie z niego.
4. Prężność psychiczna osób starszych jest mediatorem pomiędzy ich poczuciem sensu życia a zadowoleniem z niego.

5. Znacznymi ograniczeniami wyników prezentowanych badań są liczebności podgrup poddawanych analizie, z uwagi na ich niewielką, ale też nierówną liczebność.
6. Dalsze badania nad pomyślnym starzeniem się w ujęciu psychologii pozytywnej mogłyby się skupić na pogłębionych poszukiwaniach w obszarze indywidualnego motywu własnego życia, z uwzględnieniem historii życia oraz wzoru adaptacji do starości.

Podsumowując wyniki przeprowadzonych analiz, należy wskazać obszary, które nie różnicowały osób badanych. Po pierwsze, pomiędzy seniorami deklarującymi, że ich życie posiada wartość autoteliczną, ukierunkowaną lub też w ogóle jej nie posiada, nie zaobserwowano

istotnej statystycznie różnicy w zakresie *stosunku do śmierci* jako czynnika *poczucia sensu życia*. Również podział osób badanych ze względu na ich związek z UTW, CAS czy ZOL nie wykazał różnic w tym zakresie. Wynik ten może wskazywać na istnienie związku pomiędzy stosunkiem do śmierci a innymi niż dobrostan czynnikami i z pewnością wymaga dalszych badań. Drugim obszarem, który nie zróżnicował seniorów z trzech objętych badaniem instytucji, jest *zadowolenie z życia*. Uzyskany wynik koresponduje z doniesieniami Aleksandry Błachnio (2002) i jest optymistyczną konkluzją, iż przebywanie w zakładzie opiekuńczo-leczniczym nie musi być wyznacznikiem niższego poziomu satysfakcji życiowej.

BIBLIOGRAFIA

- Baltes P.B., Baltes M.M. (1990), Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1, 1–34.
- Błachnio A. (2002), Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości. W: K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, 13–52. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.
- Bonanno G.A., Westphal M., Mancini A.D. (2011), Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535.
- Buettner D. (2010), *Blue Zones. Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. Washington: National Geographic Society.
- Byczewska K., Kielar-Turska M. (2011), Funkcje zarządzające u osób w wieku senioralnym o różnym poziomie potrzeb edukacyjnych. *Psychologia Rozwojowa*, 16, 1, 85–98.
- Byun R.N., Jung R.N. (2016), The influence of daily stress and resilience on successful ageing. *International Nursing Review*, 63, 3, 482–489.
- Cichocka M. (1995), Psychologiczne determinanty pomocy psychologicznej dla człowieka starego. W: B. Waligóra (red.), *Elementy psychologii klinicznej*, 79–94. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Constantine N.A., Benard B., Diaz M. (1999), *Measuring Protective Factors and Resilience Traits in Youth: The Healthy Kids Resilience Assessment*. Paper presented at the Seventh Annual Meeting of the Society for Prevention Research, New Orleans, LA, 3–15.
- Czapiński J. (1994), *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Pracownia Testów Psychologicznych.
- Czapiński J. (2008), Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 235–254. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener E., Lucas R.E., Scolon C.N. (2006), Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 5, 305–314.
- Diener E., Seligman M.E.P. (2002), Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. (1999), Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Finogenow M. (2013a), Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica*, 297, 93–104.

- Finogenow M. (2013b), Psychologiczne wyznaczniki zadowolenia z życia osób w wieku emerytalnym. *Chowanna*, 40, 143–158.
- Gable S.L., Haidt J. (2005), What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 2, 203–110.
- García H., Miralles F. (2017), *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. London: Penguin.
- Golińska L. (2003), Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 33–46.
- Heszen I., Sęk H. (2007), *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hochhalter A.K., Smith M.L., Ory M.G. (2011), Successful aging and resilience: Applications for public health and health care. W: B. Resnick, L.P. Gwyther, K.A. Roberto (eds.), *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. New York, NY: Springer.
- Ishida R. (2011), Enormous earthquake in Japan: Coping with stress using purpose-in-life/ikigai. *Psychology*, 2(8), 773–776.
- Ishida R. (2012), Purpose in life (ikigai), a frontal lobe function, is a natural and mentally healthy way to cope with stress. *Psychology*, 3(3), 272–276.
- Jeste D.V., Savla G.N., Thompson W.K., Vahia I.V., Glorioso D.K., Martin A.S. i in. (2013), Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188–196.
- Juczyński Z. (2001), *Adaptacja Skali Satysfakcji z Życia – SWLS (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985)*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Keyes C., Haidt J. (2003), Introduction: Human flourishing – the study of that which makes life worthwhile. W: C.L.M. Keyes, J. Haidt (eds.), *Positive Psychology and Well-Lived*, 3–12. American Psychological Association.
- Klonowicz T., Cichomski B., Elias A. (2002), Pieniądże dają szczęście, zdrowie i... *Psychologia Jakości Życia*, 2, 19–34.
- Kumano M. (2017), On the concept of well-being in Japan: Feeling shiawase as hedonic well-being and feeling ikigai as eudaimonic well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 1–15.
- Miralles F., Piugcaver H. (2017), *Ikigai, czyli sekret długiego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Muza.
- Mori K., Kaiho Y., Tomata Y., Narita M., Tanji F., Sugiyama K., Sugawara Y., Tsuji I. (2017), Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project. *Journal of Psychosomatic Research*, 95, 62–67.
- Molzahn A., Skevington S.M., Kalfoss M., Makaroff K.S. (2010), The importance of facets of quality of life to older adults: an international investigation. *Quality of Life Research*, 19(2), 293–298.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008), Skala pomiaru prężności–SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.
- Pasik M. (2005), Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 9, 65–78.
- Popielski K. (1987), Testy egzystencjalne: metody badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte*, 237–263. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Popielski K. (1993), *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Rosenberg M. (1989), *Society and Adolescent Self-image*, revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Ryff C., Singer B. (2008), Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2001), Positive psychology: An introduction: Reply. *American Psychologist*, 56(1), 89–90.
- Sheldon K. (2004), *Optimal Human Being. An Integrated Multi-level Perspective*. Mahavah: Erlbaum.
- Skarżyńska K. (2003), Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia. *Psychologia Jakości Życia*, 2(1), 35–49.
- Straś-Romanowska M. (2011), Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 326–350. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Steuden S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szewczyk M., Stachowska M., Talarska D. (2012), Ocena jakości życia osób w wieku podeszłym – przegląd piśmiennictwa. *Nowiny Lekarskie*, 81(1), 96–100.
- Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., Onoda T., Itai K., Yaegashi Y., Tamakoshi A., JACC Study Group (2009), Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(1), 67–75.
- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tugade M.M., Fredrikson B.L., Feldman Barrett L. (2004), Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190.
- Wagnild G. (2003), Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42–49.
- Warr P., Butcher V., Robertson I.T. (2004), Activity and psychological well-being in older people. *Aging & Mental Health*, 8(2), 172–183.
- Vaillant G. (2004), Positive aging. W P.A. Linley, S. Joseph, *Positive Psychology in Practice*. Wiley Online Library.
- Veenhoven R. (1991), Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (eds.). *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*, 7–26. Oxford.
- Życińska J., Januszek M. (2011), Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) JC Crumbaugh i LT Maholicka: Analiza psychometryczna. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 17(1), 561–578.
- Yu X., Zhang J. (2007), Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30.