

Przemysław Marcinek

Instytut Psychologii Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu

Funkcjonowanie intelektualne i subiektywna jakość życia u osób w wieku emerytalnym

Intellectual functioning and subjective quality of life of retired

Abstract

Background. Intellectual functioning may be one of the determinants of well-being among the elderly. There are a lot of myths and mistakes in opinions about cognitive functioning of elderly people. New studies on structure of intellect in this group are needed.

Material and methods. In the present study, level of intellectual functioning and subjective quality of life was investigated.

Results. Study revealed that intellectual functioning was the most strongly related to age. The elderly differed mostly in verbal skills. There was no difference in the level of subjective quality of life between two groups: retired and students.

Conclusions. The elderly are heterogenous in range of intellectual functioning.

key words: retired, intellectual functioning, subjective quality of life

Wstęp

Życie we współczesnym świecie wymaga elastyczności i umiejętności adaptacji oraz zdolności do dokonywania przemian, zwłaszcza inicjowania zmian i ich kontrolowania [1]. Opinia ta nabiera szczególnego znaczenia w odniesieniu do starszych osób, w wieku emerytalnym, których zdolności adaptacyjne przez wiele lat uważano za ograniczone, wpływ na własne życie i otaczający świat — za malejący, a sprawność intelektualną i umiejętności radzenia sobie — za upośledzone [2–4].

Wiedza na temat intelektualnego funkcjonowania osób w podeszłym wieku wydaje się szczególnie cenna, jeśli przyjąć, zgodnie z założeniami wielu badaczy [5], że inteligencja wyznacza zdolność przystosowania się do okoliczności, skuteczność radzenia

sobie i zmagania się z problemami codziennego życia. Coraz częściej inteligencja staje się przedmiotem zainteresowania psychologii, zorientowanej między innymi na diagnozę funkcjonowania i poprawę jakości życia człowieka (QoL, *quality of life*).

Celem niniejszej pracy była odpowiedź na następujące pytania: jak intelektualnie funkcjonują osoby starsze; jak wygląda struktura ich intelektu; czy poziom zdolności u tych osób wpływa w jakimś stopniu na zadowolenie z życia; kiedy obce stają się szkolne zadania i akademickie problemy, a zaczyna przeważać pragmatyka codziennego życia oraz zmaganie się z wyzwaniami złożonej rzeczywistości.

Jako podstawę rozumienia inteligencji przyjęto definicję Cattella [5, 6] przedstawioną w poglądowej pracy własnej [7].

Jakość życia w niniejszej pracy rozumie się jako zadowolenie z życia, czyli osąd poznawczy dotyczący zadowolenia i spełnienia składający się na psychologiczny dobrostan człowieka [8, 9]. Analiza obszernej literatury poświęconej problematyce jakości życia [9–12] pozwala na sformułowanie następującego wniosku

Adres do korespondencji:
psycholog Przemysław Marcinek
ul. Szczepanowskiego 27, 64–100 Leszno
tel. 0 603 291 650
e-mail: przem.soft@interia.pl

sku — poczucie jakości życia, zwłaszcza ocena zadowolenia z własnego życia w okresie późnej dorosłości, może wynikać z tego:

— jakie są obiektywne warunki życia osoby, która takiej oceny dokonuje, a także jaki jest rzeczywisty poziom jej zdolności i ogólnej sprawności, pozwalający na skuteczną adaptację do zmieniających się warunków i wypełnianie podstawowych zadań rozwojowych oraz zaspokajanie potrzeb i realizację uznawanych wartości;

— jakie jest subiektywne przekonanie tej osoby na temat własnych możliwości, potencjałów i osiągnięć;

— jakie ma ona nastawienie do życia, siebie samej i rzeczywistości, jaką filozofią życiową się kieruje.

W prezentowanych badaniach oceniano rzeczywiste kompetencje (struktura zdolności intelektualnych), subiektywne przekonanie o poziomie tych kompetencji (poczucie własnej skuteczności) i ogólne nastawienie do rzeczywistości (dyspozycyjny optymizm) oraz ich związki z poczuciem jakości życia. Szczególną uwagę poświęcono analizie uwarunkowań intelektualnego funkcjonowania osób starszych.

Materiał i metody

Badana grupa

Badaniem objęto dwie grupy — badawczą i kontrolną, liczące łącznie 57 osób, 50 kobiet i 7 mężczyzn (29 osób w grupie badawczej i 27 w grupie kontrolnej) w wieku 20–80 lat (średnia wieku w grupie badawczej wyniosła 64,3 roku, a w grupie kontrolnej — 22,4 roku). Do grupy badanej należeli emeryci, słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) w Lesznie, natomiast do grupy kontrolnej — studenci III, IV oraz V roku różnych kierunków studiów (humanistycznych i technicznych) leszczyńskich, poznańskich i wrocławskich uczelni. W grupie badawczej było znacznie więcej kobiet niż mężczyzn, co jest spowodowane znikomym uczestnictwem mężczyzn w zajęciach UTW. Starano się, aby liczba mężczyzn w grupie kontrolnej była podobna jak w grupie badawczej (odpowiednio: 4 i 3 osoby). Organizując grupę badawczą, zwracano przede wszystkim uwagę na wiek osób badanych — osoby uczestniczące w badaniu znajdowały się w okresie późnej dorosłości [13] (wszyscy słuchacze UTW przekroczyli 50. rż.) oraz sytuację zawodową (wszyscy słuchacze UTW są emerytami). Najwięcej w tej grupie było osób z wykształceniem średnim (62%), 21% miało wykształcenie podstawowe, a 17% — wyższe. Osoby pozostające w stałych związkach stanowiły 52%, zaś osoby samotne — 48%. Ponadto wszystkie osoby

w grupie badawczej to mieszkańcy średniej wielkości miasta, o ogólnie dobrym stanie zdrowia (brak objawów demencji oraz poważnych schorzeń narządów ruchu). Należy jednocześnie pamiętać, że grupa badawcza nie jest reprezentatywna dla populacji emerytów, ponieważ charakteryzuje ją między innymi ponadprzeciętna aktywność [3] i można określić ją jako grupę wyselekcjonowaną [2].

Metodyka badań

Do badania inteligencji skryształizowanej zastosowano „Baterię testów APIS-Z”, autorstwa Ciechanowicz, Jaworowskiej, Matczak i Szustrowej [14], składającą się z 8 testów służących do badania 4 typów zdolności: abstrakcyjno-logicznych (Klasyfikacja i Przekształcenia Liczb), werbalnych (Synonimy i Nowe Słowa), wzrokowo-przestrzennych (Kwadraty i Klocki) i społecznych (Zachowania i Historyjki).

Do badania subiektywnego poczucia jakości życia użyto „Skali Zadowolenia z Życia” (SWLS) autorstwa Diener, Emmons, Larson i Griffn, w polskiej adaptacji Juczyńskiego [15]. Skala ta składa się z 5 twierdzeń, a ogólny jej wynik oznacza stopień satysfakcji z własnego życia.

Poczucie własnej skuteczności mierzono za pomocą „Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności” (GSES, wersja polska — Schwarzer, Jerusalem i Juczyński) [15], złożonej z 10 twierdzeń. Założeniem autorów tego testu była ocena ogólnego przekonania jednostki dotyczącego skuteczności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

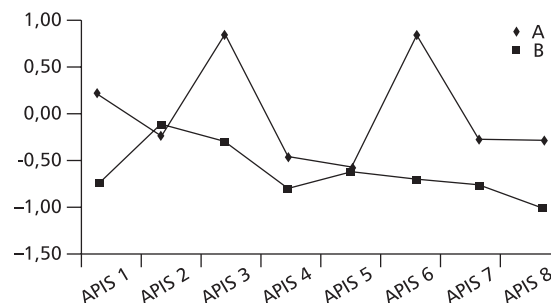
„Test orientacji życiowej” (LOT-R, Scheier, Carver i Bridges), w polskiej adaptacji Poprawy i Juczyńskiego [15], zawiera 10 twierdzeń i służył do pomiaru dyspozycyjnego optymizmu.

Wyniki

Analizę rozpoczęto od sprawdzenia zależności między poszczególnymi zmiennymi. Nie stwierdzono związku między satysfakcją z życia a poziomem inteligencji skryształizowanej (sumą wyników w baterii APIS) oraz wynikami we wszystkich testach baterii APIS, z wyjątkiem testu Zachowania (0,27) — jednym z dwóch służących do pomiaru zdolności społecznych. Siła tego związku jest niewielka, ale korelacja pozytywna. Z wynikami w testach Synonimy (–0,38) i Nowe Słowa (–0,33), a także z sumą wyników w baterii APIS (–0,27) istotnie koreluje poczucie własnej skuteczności. Siła wspomnianych związków nie jest duża, jednak powyższe korelacje wskazują, że wzrostowi sprawności intelektualnej (mierzonej globalnie jako inteligencja skryształizowana) towarzy-

szy spadek poczucia własnej skuteczności. Z kolei koreluje ono istotnie z satysfakcją z życia (0,34) i optymizmem (0,33). Wzrostowi optymizmu towarzyszy również rosnąca satysfakcja z życia (0,31). Poszukując zależności między wiekiem badanych osób a ich sprawnością intelektualną i satysfakcją z życia, ustalono, że wiek istotnie koreluje z wynikami w testach: Zachowania (-0,41), Klasyfikacja (-0,70), Przekształcenia Liczb (-0,60), Klocki (-0,62) i Historijki (-0,77) oraz z sumą wyników w baterii APIS (-0,58). Oznacza to, że wraz z wiekiem maleje sprawność w zakresie prawie wszystkich zdolności mierzonych baterią APIS oraz wynik globalny w tym teście, wyrażający poziom inteligencji skryzalizowanej. Wyjątek stanowią zdolności werbalne, które nie korelują istotnie z wiekiem. Wiek nie wiąże się natomiast również z satysfakcją z życia. Starzenie się samo w sobie nie koreluje więc z poziomem odczuwanej satysfakcji z życia, a jego jakość jest związana z czymś więcej niż z samym wiekiem badanych osób. Następnie sprawdzono różnice w zakresie sprawności intelektualnej, poczucia skuteczności, optymizmu i satysfakcji z życia między badanymi grupami emerytów i studentów. Z przeprowadzonej analizy statystycznej wynika, że grupa emerytów i grupa studentów istotnie różnią się zarówno globalnym wynikiem w baterii APIS ($F = 11,58$; $p = 0,00$), jak i rezultatami w większości testów: Zachowania ($F = 0,53$; $p = 0,00$), Klasyfikacja ($F = 2,62$; $p = 0,00$), Przekształcenia Liczb ($F = 40,03$; $p = 0,00$), Klocki ($F = 2,74$; $p = 0,00$), Historijki ($F = 0,06$; $p = 0,00$). Wyjątek stanowiły testy: Kwadraty ($F = 2,56$; $p = 0,21$), Synonimy ($F = 2,81$; $p = 0,32$), Nowe Słowa ($F = 0,31$; $p = 0,36$). Powyższe wyniki pozwalają stwierdzić, że funkcjonowanie intelektualne emerytów w zakresie wszystkich badanych zdolności, poza werbalnymi, jest obniżone w porównaniu ze studentami. Wspomniane już współczynniki korelacji między wiekiem i sprawnością intelektualną wskazują, że znaczącą (możliwe, że najważniejszą) przyczyną zaistniałych różnic między grupami jest wiek osób badanych. Wyniki analizy statystycznej wskazują na brak różnic dotyczących poziomu satysfakcji z życia, optymizmu i poczucia własnej skuteczności między badaną grupą emerytów i studentów.

Kolejnym etapem analizy było sprawdzenie prawidłowości dotyczących wyłącznie grupy emerytów. Nie stwierdzono istotnych różnic w satysfakcji z życia między grupą emerytów będących w związkach małżeńskich a grupą osób formalnie samotnych ($F = 1,05$; $p = 0,81$). Wykazano natomiast, że istnieje różnica w satysfakcji z życia między osobami z róż-



Rycina 1. Wyniki analizy skupień A i B dla zmiennych inteligencji skryzalizowanej i podstawy grupowania w testach baterii APIS; APIS 1 — Zachowania, APIS 2 — Kwadraty, APIS 3 — Synonimy, APIS 4 — Klasyfikacja, APIS 5 — Przekształcenia Liczb, APIS 6 — Nowe Słowa, APIS 7 — Klocki, APIS 8 — Historijki

Figure 1. Quick cluster based on scores of APIS tests APIS 1 — Behaviours, APIS 2 — Squares, APIS 3 — Synonyms, APIS 4 — Classification, APIS 5 — Transformation of Numbers, APIS 6 — New Words, APIS 7 — Blocks, APIS 8 — Stories

nym wykształceniem w badanej grupie emerytów ($F = 3,89$; $p = 0,03$). Najwyższą satysfakcję z życia odczuwają osoby z wykształceniem wyższym, nieco niższą — osoby z wykształceniem podstawowym, a najniższą — osoby z wykształceniem średnim. Z kolei istotna różnica w zakresie funkcjonowania intelektualnego między osobami z różnym wykształceniem wystąpiła tylko w teście Klocki ($F = 5,68$; $p = 0,01$), służącym ocenie zdolności wzrokowo-przestrzennych. Najwyższe wyniki w tym teście osiągnęły osoby z wykształceniem podstawowym, nieco niższe — z wykształceniem wyższym, a najniższe — osoby z wykształceniem średnim.

W celu wyodrębnienia wśród emerytów wewnętrznie spójnych grup różniących się strukturą intelektu zastosowano analizę skupień metodą k-średnich (podstawą grupowania były wyniki w poszczególnych testach baterii APIS). Wyniki analizy skupień przedstawiono na rycinie 1.

Skupienie A liczyło 11 osób w średnim wieku ponad 60 lat, który był istotnie niższy niż u osób ze skupienia B ($F = 2,52$; $p = 0,00$).

Osoby ze skupienia A charakteryzowały się znacznie podwyższonymi wynikami w testach mierzących zdolności werbalne (Synonimy i Nowe Słowa), przy średnich (podobnych do osób ze skupienia B) rezultatach uzyskanych w testach określających zdolności abstrakcyjno-logiczne (Klasyfikacja i Przekształcenia Liczb) i wzrokowo-przestrzenne (Kwadraty i Klocki) oraz nieznacznie wyższych wynikach w testach oceniających zdolności społeczne (Zachowania i Histo-

ryjki). Można powiedzieć, że osoby te wyróżniały się swoimi zdolnościami werbalnymi, a w pozostałych obszarach funkcjonowały na średnim poziomie. Skupienie B liczyło 18 osób w średnim wieku około 67 lat. Ich sprawność w zakresie prawie wszystkich zdolności jest obniżona. Stosunkowo najlepsze wyniki osoby te osiągnęły w teście Kwadraty badającym zdolności wzrokowo-przestrzenne. Rezultaty uzyskane w pozostałych testach są mniej więcej na podobnym (obniżonym) poziomie. Wyodrębnione grupy emerytów nie różnią się jednak istotnie ani poziomem optymizmu ($F = 1,91$; $p = 0,16$), ani poczuciem własnej skuteczności ($F = 2,97$; $p = 0,18$) i satysfakcji z życia ($F = 0,00$; $p = 0,61$).

Dyskusja

Jednym z podstawowych problemów badawczych w niniejszej pracy była odpowiedź na pytanie, jak wygląda struktura intelektu w badanej grupie osób w wieku emerytalnym. Największe różnice między emerytami w funkcjonowaniu intelektualnym ujawniają się w zakresie zdolności werbalnych, dlatego można zaobserwować duży wpływ indywidualnych uwarunkowań (takich jak predyspozycje osobiste, ćwiczenie, poziom aktywności, zainteresowania) na stopień rozwoju tych zdolności. Natomiast względnie wyrównany poziom zdolności wzrokowo-przestrzennych (jedynych spośród mierzonych zdolności, których poziom okazał się zależny od wykształcenia) i abstrakcyjno-logicznych (najsilniej związanych z wiekiem) może wskazywać na wspólne i podobne dla całej badanej grupy emerytów uwarunkowania tych zdolności. Mogą być one przejawem przynależności wszystkich badanych osób do tej samej grupy społecznej (emerytów), ale mogą też wynikać z ogólnych prawidłowości rozwojowych, które są stosunkowo słabo podatne na specyficzne oddziaływania środowiskowe i w mniejszym stopniu zależne od indywidualnych predyspozycji badanych osób. Możliwe też, że badani emeryci po prostu w niewielkim zakresie korzystają w swoim życiu ze wspomnianych zdolności, które znacznie częściej są przydatne w trakcie edukacji i pracy zawodowej. Natomiast różnice w zakresie zdolności społecznych lokują je gdzieś między zdolnościami mogącymi zależeć od niespecyficznych czynników a zdolnościami, których poziom jest zasadniczo podobny w całej badanej grupie i może wskazywać na wspólne źródło tego podobieństwa. Powyższe wyniki świadczą o tym, że badana grupa jest dość zróżnicowana pod względem funkcjonowania poznawczego i wszelkie uproszczenia oraz uogólnienia dotyczące intelektualnych

możliwości starszych osób mogą być bardzo ryzykowne, ale przede wszystkim nieuprawnione i krzywdzące. Bardzo ważną przyczyną tego zróżnicowania okazał się wiek osób badanych, ale — co równie ważne — nie determinuje on w sposób bezwzględny ani ogólnej sprawności poznawczej, ani poziomu większości zdolności. Należy także dodać, że badana populacja emerytów była dość jednorodna w zakresie poczucia własnej skuteczności, optymizmu i zadowolenia z życia. Niebagatelne znaczenie ma tutaj zapewne fakt, że wszyscy badani uczęszczają na UTW oraz ich wysoka życiowa aktywność.

Uzyskane wyniki wskazują na brak związku między sprawnością intelektualną a satysfakcją z życia. Na ich podstawie można ewentualnie przypuszczać, że istnieje pewna zależność między satysfakcją z życia a poziomem zdolności społecznych. Zdolności społeczne decydują w znacznym stopniu o liczbie i jakości kontaktów społecznych, te natomiast są jednym z czynników warunkujących stopień satysfakcji z życia. Prawdopodobnie tylko w pewnych okolicznościach wyraźnie ujawnia się znaczenie sprawności intelektualnej dla odczuwanej satysfakcji i globalnej oceny jakości życia. Prawidłowość taką zaobserwowano u starszych osób, chorych somatycznie. W ich przypadku poziom funkcjonowania poznawczego był ważnym czynnikiem decydującym o satysfakcji z życia, w odróżnieniu od osób zdrowych, u których takiej zależności nie stwierdzono [16]. Uważa się, że najistotniejszymi czynnikami wpływającymi na satysfakcję z życia są: temperament, poziom optymizmu, status ekonomiczny oraz umiejętność osiągania założonych celów [12]. Wydaje się, że do tego ostatniego konieczny jest odpowiedni poziom zdolności (czyli inteligencja), ale prawdopodobnie osoby o niższych zdolnościach korygują swoje cele w taki sposób, aby skutecznie je realizować przy mniejszym potencjale osobistym. W efekcie więc osiągają podobny poziom satysfakcji jak osoby zdolniejsze, ale zmagające się z ambitniejszymi wyzwaniami. Możliwe też, że dla subiektywnego poczucia jakości życia większe znaczenie ma nie fakt, jakie zdolności posiada osoba, ale to, w jaki sposób je wykorzystuje, jak efektywnie potrafi z nich korzystać w określonych warunkach życia oraz jak postrzega sytuację, siebie i otoczenie — a to w znacznej mierze jest warunkowane czynnikami osobowościowymi. Stwierdzono to również na podstawie wyników prezentowanych badań, które wykazały, że zadowolenie z życia zależy od optymizmu i wykształcenia badanych emerytów, natomiast nie zależy od wieku i stanu cywilnego.

Ciekawą prawidłowość zaobserwowano w odniesieniu do subiektywnej oceny własnych możliwości u badanych osób. Zwiększeniu sprawności intelektualnej (mierzonej globalnie jako inteligencja skryzalizowana) oraz wzrostowi zdolności werbalnych towarzyszyło obniżenie poczucia własnej skuteczności. Powyższe wyniki mogą wskazywać na obronną funkcję poczucia własnej skuteczności przy obniżonej sprawności intelektualnej (poczucie skuteczności pozwala maskować w takiej sytuacji niepowodzenia albo utrzymywać na dość wysokim poziomie motywację) — rezultat taki w pewnym stopniu jest zgodny z wynikami badań Różyckiej [17]. Stwierdzono bowiem, że osoby z lekkim niedorozwojem, które nie przejawiają dużej skuteczności działania, a ich sprawność intelektualna jest obniżona, mimo to wysoko oceniają swoje możliwości. Jednocześnie spadek poczucia własnej skuteczności, przy wzroście sprawności intelektualnej, może wskazywać na zwiększenie krytycyzmu i większe oczekiwania w stosunku do własnej osoby, którym trudno sprostać w codziennej skomplikowanej rzeczywistości.

Bardzo istotną informacją uzyskaną z przytoczonych badań wydaje się brak różnic w poziomie satysfakcji z życia między emerytami i studentami. Oznacza to, że dwie różne pokoleniowo grupy podobnie oceniają jakość własnego życia. Można to tłumaczyć faktem, że zarówno studenci, jak i emeryci racjonalnie okre-

ślają własne możliwości i ograniczenia, dostosowując tę ocenę do swojego wieku i kontekstu rozwojowego. Pewne znaczenie dla interpretacji powyższych wyników mają badania Cichońskiej [3], która badając również słuchaczy UTW, zaobserwowała interesującą prawidłowość. Autorka ustaliła, że poczucie jakości życia zwiększa się wraz z wiekiem badanych, ponieważ osoby starsze redukują swoje oczekiwania. Może to mieć zarówno charakter obronny, jak i wynikać z racjonalnego przystosowania czy wręcz rozwoju, polegającego na zmianach w hierarchii wartości.

Podsumowanie

Należy stwierdzić, że nawet tak wycinkowy obraz starzenia się i starości, jaki zaprezentowano powyżej, daleki jest od — wciąż jeszcze popularnych, stereotypowych i nieprawdziwych — opinii na temat homogeniczności w zakresie psychologicznego funkcjonowania osób w podeszłym wieku. Sprawność intelektualna w okresie późnej dorosłości może być bardzo zróżnicowana, co dotyczy zarówno struktury intelektu u poszczególnych osób, jak i różnicy w poziomie zdolności między tymi osobami. Ponadto — co wymaga szczególnego podkreślenia — poczucie jakości życia osób w wieku emerytalnym może być równie wysokie jak subiektywna ocena jakości życia dokonana przez studentów — dopiero wkraczających w dorosłe życie.

Streszczenie

Wstęp. *Funkcjonowanie intelektualne może stanowić jeden z czynników wpływających na jakość życia osób starszych. Wiedza na temat intelektualnych możliwości tej grupy jest pełna mitów i uproszczeń. Należy przeprowadzić badania mające na celu poznanie struktury intelektu osób w podeszłym wieku.*

Materiał i metody. *W prezentowanej pracy zmierzono przede wszystkim poziom funkcjonowania intelektualnego oraz subiektywne poczucie jakości życia.*

Wyniki. *Poziom funkcjonowania intelektualnego w badanej grupie zależał głównie od wieku. Osoby starsze najbardziej różnią się w zakresie zdolności werbalnych. Poziom zadowolenia z życia wśród emerytów i studentów był podobny.*

Wnioski. *Grupa osób w wieku emerytalnym jest dość zróżnicowana pod względem funkcjonowania intelektualnego.*

słowa kluczowe: *osoby w wieku emerytalnym, funkcjonowanie intelektualne, subiektywna jakość życia*

PIŚMIENNICTWO

1. Kubacka-Jasiecka D.: *Psychologia wobec problematyki zmiany*. W: Kubacka-Jasiecka D. (red.). *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*. Wydawnictwo UJ, Kraków 2002; 11–20.
2. Susułowska M.: *Psychologia starzenia się i starości*. PWN, Warszawa 1989.
3. Cichocka M.: *Psychologiczne problemy starzenia się i starości*. W: Krzyżmiński S. (red.). *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1993; 249–262.
4. Cichocka M.: *Starość, niemoc, smutek, bezradność? W: Profile starości*. Wydawnictwo Miejskie, Poznań 2000; 97–104.
5. Nęcka E.: *Inteligencja. Geneza, struktura, funkcje*. GWP, Gdańsk 2003.

6. Strelau J.: *Inteligencja człowieka*. Wydawnictwo Żak, Warszawa 1997.
7. Marcinek P.: *Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości*. Gerontol. Pol. 2007; 15: (w druku).
8. Argyle M.: *Psychologia szczęścia*. Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2004.
9. Diener E., Lucas R.E., Oishi S.: *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*. W: Czapiński J. (red.): *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004; 35–50.
10. Argyle M.: *Przyczyny i korelaty szczęścia*. W: Czapiński J. (red.): *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004; 165–203.
11. Brzezińska A., Stolarska M., Zielińska J.: *Poczucie jakości życia w okresie dorosłości*. W: Appelt K., Wojciechowska J. (red.): *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002: 103–126.
12. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L.: *Subjective Well-Being: Three decades of progress*. Psychol. Bull. 1999; 125: 276–302.
13. Staś-Romanowska M.: *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.): *Psychologia rozwoju człowieka*. Tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001; 263–292.
14. Ciechanowicz A., Jaworowska A., Matczak A., Szustrowa T.: *Bateria testów APIS-Z. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1995.
15. Juczyński Z.: *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2001.
16. Padoani W., Dello Buono M., Marietta P., Scocco P., Zaghi P.C., De Leo D.: *Cognitive performance and quality of life in a sample of 220 nondemented elderly people*. Arch. Gerontol. Geriatr. 1998; suppl. 6: 373–380.
17. Mądrzycki T.: *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Wydawnictwo UG, Gdańsk 2002.