



**UNIWERSYTET KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ
W KRAKOWIE**

University of the National Education Commission, Krakow

**ROZPRAWA DOKTORSKA
DOCTORAL DISSERTATION**

Aldona Rumińska-Szalska

**POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA A STYLE ŻYCIA
EMERYTOWANYCH NAUCZYCIELI**

QUALITY OF LIFE AND LIFESTYLES OF RETIRED TEACHERS

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem naukowym

Doctoral dissertation written under the direction of

prof. dra hab. Henryka Nogi

Kraków 2024

*Niniejszą pracę dedykuję Rodzicom i Dziadkom,
którzy codziennym przykładem budowali mój obraz wartości pokoleń.*

*Składam serdeczne podziękowanie
Panu prof. dr hab. Henrykowi Nodze
za opiekę naukową, inspiracje
oraz cenne wskazówki udzielane podczas pisania pracy.*

STRESZCZENIE

Wstęp

Nieuchronny proces starzenia się człowieka oraz dynamika tego zjawiska w Polsce i na świecie powoduje, iż ożywają debaty na temat starości, procesu starzenia się w kontekście życiowych wyborów człowieka i pomyślności jego egzystencji. Wzrost średniej długości życia oraz proces akceleracji demograficznego starzenia się społeczeństw, powinien być postrzegany przez naukowców, demografów, polityków oraz środowisko społeczne w kategoriach zadań i wyzwań.

Poczucie jakości życia seniorów coraz częściej stanowi przedmiot badań empirycznych. Dostrzega się niepokojący brak tych analiz w kontekście emerytów nauczycieli zarówno w Polsce, jak i na świecie. Problem ten dotyczy głównie aspektu powiązania różnych komponentów poczucia jakości życia z szeroko rozumianym stylem życia. Jest to szczególnie pożądane w odniesieniu do pedagogicznych koncepcji m.in.: wyboru stylu życia (Z. Żukowska, A. Siciński, A. A. Zych), całościowego rozwoju (A. Leszczyńska-Rejchert), starości (K. Uzar-Szcześniak), a także teorii ciągłości aktywności życiowych (R. C. Atchley). Praca stanowi w pewnym sensie uzupełnienie poważnej luki badawczej w naukach społecznych nad emerytowanymi nauczycielami. Przegląd literatury przedmiotu polskiej i zagranicznej, pozwolił na stwierdzenie, że do tej pory nie przeprowadzono analiz empirycznych o tak wielozakresowym charakterze (powiązania różnych aspektów i komponentów poczucia jakości życia oraz stylu życia) na tak licznej próbie badawczej (625 respondentów) również w kontekście metaanaliz.

Pochylenie się nad losem nauczyciela seniora w kontekście poczucia jakości życia i stylu życia, szczególnie motywuje więc do wysiłku badawczego. Jest to istotne i konieczne, biorąc pod uwagę specyfikę pracy nauczyciela, jej uwarunkowania oraz wpływ, jaki ma pedagog na kształtowanie postaw i osobowości młodego człowieka. Sytuacji oraz wyborów nauczyciela seniora, nie można rozpatrywać w oderwaniu od uwarunkowań społeczno-ustrojowych i gospodarczych towarzyszących jego aktywności zawodowej.

Cel pracy: określenie związku pomiędzy poczuciem jakości życia a stylami życia emerytowanych nauczycieli.

Próba badawcza: próba badawcza liczyła łącznie 625 osób: 434 nauczycieli emerytów zrzeszonych w oddziałach ZNP z całego kraju lub/i w instytucjach senioralnych oraz 191 respondentów niezrzeszonych.

Metody badania: metoda sondażu diagnostycznego, metoda porównawcza, metoda monografii pedagogicznej.

Techniki badań: ankieta pisemna, audytoryjna, skale standaryzowane i niestandaryzowane, analiza dokumentów i wytworów działalności.

Narzędzia badawcze: Skala Satysfakcji z Życia (SWLS), Kwestionariusz Sensu Życia (MLQ), Skala wartości Schelerowskich (SWS), Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29), narzędzia autorskie: Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji, Kwestionariusz ankiety: Styl Życia i Poczucie Jakości Życia.

Wyniki:

- Zmienne socjodemograficzne różnicowały komponenty poczucia jakości życia i style życia seniorów nauczycieli.
- Zachodzi istotna różnica w preferencji stylów życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych. Nauczyciele zrzeszeni wyżej preferowali styl społeczny i kulturalno-edukacyjny. Nauczyciele niezrzeszeni z kolei wyżej cenili styl religijny, przedłużenia aktywności zawodowej lub wykonywanie innej pracy zarobkowej, rodzinny oraz przeważająco pasywny.
- Poczucie jakości życia seniorów nauczycieli w zakresie przyjętych komponentów kształtowało się ogólnie pomyślnie.
- Nauczycieli zrzeszonych, jak i niezrzeszonych charakteryzowały dodatnie, jednak słabe związki pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a aktywnościami życiowymi.
- Najbardziej powszechnymi rodzajami aktywności życiowych były: percepcyjna, towarzysko-integracyjna i domowo rodzinna, dalej hobbyistyczna i edukacyjno-kulturalna. Najmniej z kolei: religijna, polityczna, zawodowo-zarobkowa, wolontaryjno-pomocnicza i sportowo-rekreacyjna.
- Zachodzi istotny związek statystyczny tylko pomiędzy oceną ogólnego poczucia szczęścia a typem aktywności życiowej. Seniorzy niezrzeszeni wyżej niż emeryci zrzeszeni uznawali ten wymiar poczucia szczęścia.
- Systematyczność spotkań w ramach instytucji zrzeszających odegrała istotne, pozytywne znaczenie w zakresie komponentów poczucia jakości życia seniorów nauczycieli.
- Nauczyciele emeryci najwyżej cenili wartości moralne, świętości świeckie i religijne oraz prawdy. Najniżej z kolei: witalne (wytrzymałość), estetyczne, hedonistyczne, dalej witalne-sprawność i siła fizyczna. Najwyżej powiązane z komponentami poczucia jakości życia były wartości moralne i witalne (sprawność i siła fizyczna).
- Najczęściej pozytywnie powiązaniem celem życia z komponentami poczucia jakości życia była realizacja pasji i zainteresowań.
- Koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej pozytywnie powiązaną z komponentami poczucia jakości życia był: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa oraz społeczna. Negatywnie natomiast: możliwość spokojnego życia w gronie rodziny, oddanie się obowiązkom domowym oraz wewnętrzne doskonalenie się duchowe i zagłębianie w wartości religijne.
- Działaniami seniorów przygotowującymi ich do życia na emeryturze najczęściej pozytywnie powiązanymi z komponentami poczucia jakości życia były: troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań.

Wnioski:

Postrzegane przez naukowców znaczenie wyboru stylu życia dla kształtowania poczucia jakości życia, winno być uświadamiane człowiekowi od najmłodszych lat oraz praktykowane w okresie rozwoju zawodowego i na emeryturze. Szczególnie dotyczy to profesji nauczyciela, który jako przewodnik współuczestniczy w kreowaniu osobowości młodego człowieka. Istotne jest także praktykowanie permanentnej edukacji. Związana jest ona przede wszystkim z podejmowaniem całościowych zabiegów na konto jakości własnej egzystencji, szczególnie z uwzględnieniem umiejętności w zakresie zagospodarowania budżetu swojego czasu wolnego na każdym etapie życia.

W kontekście przeprowadzonych badań należy ostrożnie podchodzić do kwestii oceny typów aktywności: formalnej i nieformalnej oraz jej rodzajów, pogłębiając diagnozę związku życiowej aktywności z poczuciem jakości życia w świetle współczesnych teorii starości i starzenia. W analizach empirycznych należy stosować podejście wielomodalne, poszukując nowych predyktorów badanych zmiennych.

We wspomaganiu (instytucjonalnym i pozainstytucjonalnym) osób starszych, w tym emerytów nauczycieli, w kształtowaniu poczucia jakości życia w kontekście preferowanego stylu życia, należy przede wszystkim docenić ich potencjał rozwojowy. Dotyczy on m.in. wewnętrznych predyspozycji, kompetencji oraz zainteresowań. Nie bez znaczenia jest także autonomia decyzyjna beneficjentów. Ogromnie ważny w tym względzie jest relacyjny kontekst środowiskowy, będący czynnikiem wspierającym w wielozakresowych działaniach. Nie można pominąć także zasobów zdrowia fizycznego, psychicznego, duchowego i emocjonalnego osób starszych.

Odpowiadając na pytanie Ian Stuart Hamilton: „Który ze stylów życia jest najlepszy dla długotrwałego i produktywnego życia?”¹, nie należy iść w stronę jednoznaczności i uproszczeń. W świetle przeprowadzonych badań i wysuniętych wniosków, nie powinniśmy centralizować się wokół jednego obszaru aktywności, aspiracji, czy postaw. Uzyskane wyniki analiz nakładają do odpowiedzi zmierzającej w stronę zrównoważonego, a także zróżnicowanego stylu życia seniorów. Charakteryzuje się on umiarkowanym poziomem działań, z tendencjami do preferencji złożonych (łączonych) aktywności życiowych. W jego charakterystykę wpisuje się triada celów nakierowanych na: intra–siebie (ja), inter– (drugi człowiek oraz świat).

Słowa kluczowe: poczucie jakości życia, styl życia, seniorzy, emerytowani nauczyciele

¹ I. S. Hamilton, *Psychologia starzenia się*, tłum. A. Błachnio, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 16.

ABSTRACT

Introduction

The inevitable process of human ageing and the dynamics of this phenomenon in Poland and around the world are reviving debates on old age, the ageing process in the context of people's life choices and the prosperity of their existence. The increase in life expectancy and the process of accelerated demographic ageing of societies should be viewed by researchers, demographers, politicians and the social environment in terms of tasks and challenges.

Seniors' quality of life is increasingly the subject of empirical research. There is a worrying lack of such analyses in the context of retired teachers both in Poland and internationally. This problem mainly concerns the aspect of linking the various components of quality of life to the broader lifestyle. This is particularly desirable in relation to pedagogical concepts of, among others: lifestyle choice (Z. Żukowska, A. Siciński, A. A. Zych), lifelong development (A. Leszczyńska-Rejchert), old age (K. Uzar-Szcześniak), and the theory of continuity of life activities (R. C. Atchley). In this way, the paper fills a serious research gap in the social sciences on retired teachers. A review of the Polish and foreign literature on the subject, made it possible to conclude that no empirical analysis of such a multifaceted nature (linking various aspects and components of quality of life and lifestyle) has been conducted so far on such a large research sample (625 respondents), also in the context of meta-analyses.

Leaning into the plight of the senior teacher in the context the quality of life and lifestyle is therefore motivating to undertake research effort. It is relevant and necessary, given the specific nature of the teacher's work, its conditions and the influence that the educator has on the formation of the young person's attitudes and personality. The situation and choices of the senior teacher cannot be considered in isolation from the socio-economic and social conditions and economic conditions accompanying his/her professional activity.

Aim of the study: to determine the relationship between the quality of life and the lifestyles of retired teachers.

Research sample: the research sample comprised a total of 625 individuals: 434 retired teachers affiliated to ZNP branches from all over the country and/or to senior institutions, and 191 non-affiliated respondents.

Research methods: diagnostic survey method, comparative method, pedagogical monograph method.

Research techniques: written survey, auditorium survey, standardised and non-standardised scales, analysis of documents and activity outputs.

Research tools: Satisfaction with Life Scale (SWLS), Life Sense Questionnaire (MLQ), Scheler Values Scale (SWS), Life Orientation Questionnaire (SOC-29), author's tools: Life Sense and Realization Scale, Survey Questionnaire: Lifestyle and Quality of Life.

Results:

- Sociodemographic variables differentiated the components of quality of life and lifestyles of senior teachers.
- There was a significant difference in lifestyle preference between retired affiliated and non-affiliated teachers. Unionised teachers had a higher preference for social and cultural-educational styles. Non-associated teachers, on the other hand, valued higher religious style, prolonging professional activity or doing other paid work, family style and predominantly passive style.
- The senior teachers' quality of life in terms of the components adopted was generally positive.
- Both affiliated and non-affiliated teachers were characterised by positive, but weak, associations between components of quality of life and life activities.
- The most common types of life activities were perceptual, social-integrative and home-family, followed by hobbyist and educational/cultural. The least common, on the other hand, were religious, political, occupational-earning, voluntary-helping and sport-recreational activities.
- There is a significant statistical relationship only between the assessment of general happiness and the type of life activity. Non-associated seniors rated this dimension of feeling happy higher than affiliated pensioners.
- The regularity of meetings within affiliated institutions played a significant, positive role in the components of senior teachers' quality of life.
- Retired teachers valued moral values, secular and religious sanctities and truths the highest. The lowest, in turn, were vitality (endurance), aesthetics, hedonism, and further vitality-fitness and physical strength. Moral and vital values (fitness and physical strength) were the most highly associated with components of quality of life.
- The most frequently positively associated life goal with components of quality of life was the realisation of passions and interests.
- The concept of "successful senior living" most often positively associated with components of quality of life was: self-development and the life and social activities undertaken. Negatively, on the other hand: the opportunity to live quietly with family, devotion to domestic duties, and inner spiritual improvement and immersion in religious values.
- The activities of seniors that prepare them for life in retirement most often positively related to components of their quality of life were: concern for health and fitness, and seeking ideas for developing their own passions and interests.

Conclusions:

The perceived importance of lifestyle choices in shaping the quality of life should be made clear to people from an early age and practised during their professional development and in retirement. This is especially true in the profession of a teacher who, as a guide, participates in the creation of a young person's personality. It is also important to practice permanent education. It is primarily associated with making lifelong efforts to account for the quality of one's own existence, especially including the ability to manage one's leisure time budget at every stage of life.

In the context of the conducted research, the evaluation of types of activity: formal and informal, as well as its types, should be approached with caution, deepening the diagnosis of its relation to the quality of life in the light of contemporary theories of old age and ageing. A multimodal approach should be used in empirical analyses, looking for new predictors of the variables studied.

In assisting (institutional and non-institutional) older people, including retired teachers, to develop the quality of life in the context of their preferred lifestyles, their developmental potential should first be recognised. This includes internal predispositions, competences and interests. The decision-making autonomy of beneficiaries is also not without significance. The relational environmental context as a supportive factor in multifaceted activities is extremely important in this respect. The physical, mental, spiritual and emotional health resources of older people cannot be overlooked either.

Answering Ian Stuart Hamilton's question: "Which is the best lifestyle for a long-lasting and productive life?" one should not go in the direction of explicitness and simplification. In the light of the research conducted and the conclusions reached, we should not centralise around one area of activity, aspiration or attitude. The results of the analyses obtained point in the direction of a balanced and varied lifestyle for senior citizens. It is characterised by a moderate level of activity, with a tendency to prefer complex (combined) life activities. It is characterised by a triad of goals aimed at: intra-self (self), inter- (other person and the world).

Keywords: quality of life, lifestyle, seniors, retired teachers

Spis treści:

STRESZCZENIE.....	5
ABSTRACT	9
WSTĘP	15
1. STARZENIE SIĘ I STAROŚĆ W KONTEKŚCIE WSPÓŁCZESNYCH PROCESÓW DEMOGRAFICZNO-SPOŁECZNYCH W POLSCE I NA ŚWIECIE ...	21
1.1 Starzenie się i starość–ustalenia terminologiczne i klasyfikacja.....	21
1.2 Senior we współczesnym dynamizmie przeobrażeń demograficznych i uwarunkowań ekonomiczno-społecznych.....	27
2. JAKOŚĆ ŻYCIA I STYLE ŻYCIA SENIORÓW W ŚWIECIE LITERATURY PRZEDMIOTU BADAŃ–USTALENIA TERMINOLOGICZNE	37
2.1 Jakość życia seniorów i jej wieloczynnikowe uwarunkowania w świetle wybranych koncepcji naukowych.....	37
2.2 Style życia seniorów–ich rodzaje i komponenty.....	55
2.3 Stan i przegląd wybranych badań nad jakością życia i stylami życia seniorów	78
2.4 Rola środowiska społecznego oraz instytucji społecznych i kulturalno-oświatowych w promowaniu właściwego stylu życia i kształtowaniu poczucia jakości życia seniorów	100
3. EMERYTOWANI NAUCZYCIELE W ŚWIECIE ROZWAŻAŃ TEORETYCZNYCH I EMPIRYCZNYCH	114
3.1 Emerytura jako postzawodowy etap życia seniora nauczyciela	114
3.2 Starzenie się oraz inne uwarunkowania jako determinanty przechodzenia nauczycieli na emeryturę.....	120
3.3 Nauczyciel emeryt w świetle rozważań teoretycznych i empirycznych	124
3.4 Determinanty pomyślnego starzenia się nauczycieli na podstawie wybranych koncepcji naukowych.....	137
4. PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH	145
4.1 Przedmiot i cele badań.....	145
4.2 Problematyka, hipotezy, badane zmienne.....	149
4.3 Metody, techniki, narzędzia badawcze.....	163
4.4 Próba badawcza i teren badań	170
4.5 Charakterystyka próby badawczej.....	172
4.6 Organizacja i przebieg badań.....	188
5. PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ	190
5.1 Związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi	191
5.2 Związek pomiędzy stylami życia preferowanymi przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi	212

5.3	Ocena poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli.....	229
5.3.1	Różnica w ocenie poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych	236
5.3.2	Komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli zrzeszonych a systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń.....	237
5.4	Rodzaje aktywności życiowych preferowanych przez emerytowanych nauczycieli.	243
5.4.1	Różnica w stylach życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.....	248
5.4.2	Rodzaje aktywności życiowych preferowane przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych a komponenty poczucia jakości życia	250
5.5	Aspiracje działania (wartości egzystencjalne i cele życiowe) nauczycieli emerytów.....	255
5.5.1	Komponenty poczucia jakości życia a wartości egzystencjalne nauczycieli emerytów.....	259
5.5.2	Komponenty poczucia jakości życia a cele życiowe nauczycieli emerytów	262
5.6	Postawa wobec starzenia emerytowanych nauczycieli (realizowana koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”, przygotowania do życia na emeryturze) ...	266
5.6.1	Komponenty poczucia jakości życia a realizowana koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” przez nauczycieli emerytów	269
5.6.2	Komponenty poczucia jakości życia a działania przygotowujące seniorów nauczycieli do życia na emeryturze	274
6.	WERYFIKACJA HIPOTEZ	278
7.	DYSKUSJA I WNIOSKI	288
	PODSUMOWANIE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE	349
	ANEKSY	364
	Aneks 1. Uzupełniające analizy statystyczne.....	364
	Aneks 2. Wykaz istotności różnic statystycznych pomiędzy wynikami badań innych autorów a danymi pochodzącymi z badań nad emerytowanymi nauczycielami.....	379
	Aneks 3. Autorskie narzędzia badawcze (Kwestionariusz Stylu Życia i Poczucia Jakości Życia oraz Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji)	389
	SPIS RYCIN.....	403
	SPIS TABEL	404
	BIBLIOGRAFIA.....	407
	Akta prawne	446
	Netografia.....	447

WSTĘP

„Wraz ze zwiększającą się długością życia,
nie należy zapominać o jego jakości”².

David Perlmutter

Każda faza rozwoju człowieka jest zjawiskiem specyficznym i wyjątkowym. Pojawia się w niej nowe spektrum zmian, które wpływa na kolejne stadia rozwoju, konstruując przebieg i charakter dalszego życia. Człowiek z pełną świadomością powinien być uczony, a następnie samodzielnie uczyć się właściwego przeżywania każdego etapu swojego rozwoju, by móc czynić go wartościowym i pomyślnym. Starość jako ostatni etap życia człowieka, dźwiga spuściznę doświadczeń i przeżyć poprzednich okresów rozwojowych. Faza ta, pomimo nagłych lub stopniowo pojawiających się trudności i ograniczeń, pełna jest perspektyw, możliwości i szans rozwojowych. Ten ostatni etap życia warto poddawać systematycznym, teoretycznym i empirycznym refleksjom, celem podwyższenia poczucia jakości egzystencji seniora.

Wraz z rozwojem nauk medycznych, przyrodniczych oraz techniki, starość staje się coraz dłuższym etapem życia człowieka. Łącząc powyższy fakt z rozwojem idei humanistycznych oraz postępującym zjawiskiem demograficznym, jakim jest starzenie się społeczeństwa, osoba starsza pozostaje często w centrum zainteresowań badawczych. Dotyczy to naukowców zarówno polskich, jak i zagranicznych w zakresie różnych dziedzin nauki. Toczące się dyskusje na temat czynników warunkujących poczucie jakości życia osób starszych, prowadzą do wieloznacznych definicji tego pojęcia, generowania różnorodnych jego determinantów oraz konstruowania licznych koncepcji i modeli. To z kolei rzutuje na porównywalność wyników badań empirycznych.

W kontekście rozważań nad znaczeniem poczucia jakości życia i jego uwarunkowaniami, należy zastanowić się nad wyborami dokonywanymi przez człowieka, które konstruują model obranego stylu życia. Problem ten nabiera dodatkowego znaczenia w świetle całokształtu przemian i przeobrażeń kulturowo-społecznych oraz uwarunkowań demograficznych, w których funkcjonuje współczesny senior.

² D. Perlmutter, *Zbożowa głowa*, Wydawnictwo Filo, Warszawa 2015, s. 25.

Analiza literatury przedmiotu w zakresie koncepcji naukowych i prowadzonych badań, pozwala zauważyć braki w dokonywanych analizach powiązań poczucia jakości życia seniorów oraz ich stylu życia, zwłaszcza na gruncie pedagogicznym. Omawiany problem znajduje się w płaszczyźnie szczególnych deficytów badawczych, jeśli chodzi o emerytowanych nauczycieli jako respondentów. Śledząc fachową literaturę, warto zauważyć, że seniorzy nauczyciele nie cieszą się zadowalającym zainteresowaniem wśród współczesnych badaczy. Nauczyciele stanowią sfeminizowaną grupę zawodową poddawaną licznym przemianom i reformom w historii systemu oświaty. Są oni narażeni na codzienne sytuacje stresowe, nieustanne oceny, presję czasu, wymogi podnoszenia kompetencji i kwalifikacji zawodowych, a także opinie społeczno-medialne rzutujące na ich funkcjonowanie zawodowe i osobiste. Wiedza pozyskana w procesie badań i analiz może posłużyć nauczycielom aktualnie czynnym zawodowo, w celu „przygotowania się” do nieuchronnie czekającego ich „srebrnego” etapu życia. Istotne jest tu uświadomienie im, że wiek senioralny będzie w dużej mierze zależny od ich osobistych wyborów, nie tylko tych przyszłych, ale i obecnych. Wydaje się, że dzięki tego rodzaju badaniom nauczyciele mogą także dostrzec szereg aspektów pozytywnych, biorąc pod uwagę swoją niełatwą rzeczywistość zawodową. Wykonując profesję nauczycielską, człowiek nieustannie musi się rozwijać, również wielozakresowo. Kontakt z młodym człowiekiem sprzyja, że nauczyciel jest bardziej otwarty, spontaniczny, kreatywny, mentalnie młody. To wielki potencjał, którego nauczyciele czując się nie w pełni autonomiczni, często nie dostrzegają. Konieczność dokonywania analiz teoretyczno-empirycznych na przykładzie emerytowanych nauczycieli, wiąże się również ze zjawiskiem postępującego procesu starzenia się społeczeństwa, nagminnego odchodzenia pedagogów z zawodu, a także świadomością potencjału rozwojowego człowieka. Senior nauczyciel jest ważnym podmiotem i kapitałem współczesnej rzeczywistości.

Ze względu na specyfikę pracy nauczyciela, a także ogólny brak badawczego zainteresowania jego postzawodową egzystencją szczególnie na gruncie polskim, zasadne jest podjęcie teoretycznych i empirycznych rozważań w omawianym temacie. Szczególnie interesującym i mobilizującym do wysiłku poznawczego, wydaje się problem dotyczący poczucia jakości życia seniorów nauczycieli w świetle dokonywanych przez nich wyborów życiowych związanych ze stylem życia. Istotne jest również zwrócenie uwagi na socjodemograficzne, zdrowotne i społeczne uwarunkowania poczucia jakości życia i stylu życia. Mając na uwadze specyfikę grupy badawczej, jaką stanowią nauczyciele, w pracy wyodrębniono również grupę zmiennych zawodowych.

Analiza literatury przedmiotu pozwoliła wyłonić teoretyczne podstawy badań oscylujące wokół deklarowanych potrzeb zgłaszanych przez naukowców oraz dokonać wyboru tematu pracy. Tytuł niniejszej rozprawy brzmi:

Poczucie jakości życia a styl życia emerytowanych nauczycieli.

Ze względu na fakt, że w rozważaniach teoretyczno-empirycznych uwzględniono różne typy szczegółowych stylów życia, w tytule pracy posłużono się liczbą mnogą: *style życia*. Należy jednak zwrócić uwagę, że pojęcie: *styl życia*, które również pojawia się w pracy, jest znaczeniowo szersze i rozumiane w sposób niejednorodny, wielokomplementarny i złożony, co potwierdzają rozważania w dalszej części dysertacji.

Źródłem zainteresowań badawczych autorki była wieloletnia praca z seniorami (w tym z emerytowanymi nauczycielami) oraz uczniami ZSOI nr 5³ w Krakowie w ramach realizowanego autorskiego projektu: *Aby Senior brzmiało dumnie!* Celem przedsięwzięcia była integracja pokoleń w formie interdyscyplinarnych i wieloaspektowych działań: spotkań kulturalno-rozrywkowych, kulinarnych, rekreacyjnych, rehabilitacyjnych, naukowych, warsztatów, konferencji, wycieczek krajoznawczo-historycznych w ramach oferty zagospodarowującej czas wolny seniorów⁴.

Celem podjętych wysiłków badawczych było poznanie i określenie związku pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a stylami życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem typu aktywności życiowej (emeryci zrzeszeni i niezrzeszeni). Interesujące wydawało się w tym kontekście poznanie predyktorów poczucia jakości życia badanych oraz ich stylów życia w świetle dokonywanych przez nich wyborów.

Autorka podjęła próbę stworzenia własnej pedagogicznej koncepcji poczucia jakości życia oraz stylów życia seniorów wraz z ich uwarunkowaniami. Stanowiło to podłoże do opracowania metodologicznych podstaw badań własnych. Mając świadomość potrzeby oraz konieczności zajmowania się w pracy pedagoga-gerontologa aspektami sensu życia człowieka, poczuciem jego szczęścia i autokreacją, autorka poszerzyła spektrum badawcze na zagadnienia powiązane z obszarami innych dziedzin i dyscyplin nauki.

³ Nazwa placówki obowiązywała do roku szkolnego 2017/2018. Zmiana nazwy na Szkołę Podstawową z Oddziałami Integracyjnymi nr 105 im. Ludwiki Wawrzyńskiej, nastąpiła zgodnie z Ustawą z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. 2017, poz. 59, rozdz. 1, art. 18).

⁴ Omawiana płaszczyzna działań spotkała się z wysoką oceną jury konkursowego. Uzyskano nagrody główne w konkursach ogólnopolskich: *Ambasador Miejsc* (2013) – org. Szkoła Pod Żaglami im. K. Baranowskiego; *Projekt z klasą* (2013) – org. Wydawnictwo *Nowa Era*, nagroda II stopnia za Wydarzenie społeczne: *Ekolorowo i zdrowo* (2017) – org. Nestlé Polska Winiary oraz wyróżnienia w projektach: *Każdy jest komuś potrzebny* (2015) – org. Fundacja Anny Dymnej, *Być sobą – moje życie – moja pasja* – org. Urząd Miasta Krakowa (2018). Dzięki działaniom ukierunkowanym na rzecz seniorów w ramach budowania dialogu pokoleń, w 2015 r. szkoła otrzymała tytuł: *Małopolska Szkoła z Pasją*. Uzyskano także certyfikaty: *Dobrze Zaprojektowanej Szkoły* (2015) oraz *Szkoły Łączącej Pokolenia* (2018).

Pozwoliło to w sposób dogłębny i holistyczny spojrzeć na problemy życiowe osób starszych, a tym samym budować i wzmacniać niejednorodną tożsamość gerontologii pedagogicznej.

Poniżej scharakteryzowano strukturę i zakres treści poszczególnych rozdziałów w niniejszej pracy.

Rozdział pierwszy dysertacji skoncentrowano nad problem starzenia się i starości w kontekście postępujących zmian społeczno-demograficznych w Polsce i na świecie. Scharakteryzowano psychologiczno-zdrowotno-ekonomiczne i społeczne uwarunkowania funkcjonowania seniora. Zwrócono uwagę na skutki omawianych przeobrażeń oraz działania podejmowane przez państwo i władze lokalne na rzecz optymalizacji życia seniorów. Ukazano także wyzwania stojące przed władzami w kontekście sytuacji życiowej osób starszych i prognoz demograficznych.

W rozdziale drugim uwagę skupiono na analizie kluczowych zagadnień: poczucia jakości życia seniorów oraz ich stylów życia w świetle literatury przedmiotu. Wyodrębniono i zdefiniowano komponenty poczucia jakości życia na potrzeby niniejszej pracy. Zaprezentowano wybrane koncepcje jakości życia seniorów w zakresie wieloczynnikowych uwarunkowań. Dokonano rozróżnienia ustaleń terminologicznych oraz omówiono wybrane koncepcje stylów życia i ich aspekty. Zdefiniowano wyodrębnione komponenty stylów życia ustalone na potrzeby pracy. Omówiono również przyjętą typologię stylów życia skonstruowaną na podstawie literatury przedmiotu. Przeprowadzono przegląd stanu badań nad jakością życia i stylami życia seniorów według ustalonego kryterium klasyfikacji. Ukazano rolę środowiska społecznego (rodzinnego i sąsiedzkiego) oraz instytucji społecznych i kulturalno-oświatowych stanowiących tzw. trzeci sektor w promowaniu właściwego stylu życia i kształtowaniu poczucia jakości życia seniorów.

Rozdział trzeci pracy poświęcono postzawodowemu etapowi życia nauczyciela seniora. Omówiono w nim sposoby przejścia na emeryturę przez nauczycieli w świetle obowiązujących przepisów prawnych. Zwrócono uwagę na istotne znaczenie strategii przystosowawczych w fazie dezaktywacji zawodowej, a także na determinanty związane z wyłączeniem zawodowym nauczyciela. Posiłkowano się tutaj danymi empirycznymi pochodzącymi z analiz polskich i zagranicznych. Omówiono kwestię teoretycznych i empirycznych zainteresowań skoncentrowanych wokół nauczycieli emerytów na gruncie polskim i zagranicznym. Uznając za istotne z punktu widzenia problematyki pracy, przeprowadzono charakterystykę determinantów pomyślnego starzenia się seniorów, w tym emerytowanych nauczycieli. Sięgnięto w tym celu po wybrane koncepcje naukowe.

Rozdział czwarty dotyczy omówienia metodologicznych podstaw badań własnych. W tym miejscu określono przedmiot i cele badań, problematykę i hipotezy badawcze oraz badane zmienne i ich wskaźniki. Przedstawiono opis i uzasadnienie wyboru metod, technik i narzędzi badawczych. Następnie określono obszar badań i scharakteryzowano próbę badawczą oraz przedstawiono organizację i przebieg badań.

W rozdziale piątym zaprezentowano uzyskane wyniki badań. Ukazano związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia seniorów nauczycieli oraz stylami życia przez nich preferowanymi a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi. Dokonano oceny poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli oraz przeanalizowano różnice w ocenie poziomu tych komponentów. W dalszej kolejności zbadano znaczenie systematyczności spotkań w ramach zrzeczeń w aspekcie komponentów poczucia jakości życia nauczycieli zrzeczonych. Następnie scharakteryzowano rodzaje aktywności życiowych preferowanych przez emerytowanych nauczycieli. Dokonano oceny różnic w stylach życia emerytów nauczycieli zrzeczonych i niezrzeczonych oraz zbadano powiązania komponentów poczucia jakości życia i aktywności życiowych emerytów nauczycieli. W dalszej kolejności przeanalizowano aspiracje działania (wartości egzystencjalne i cele życiowe) nauczycieli emerytów. Zbadano powiązanie komponentów poczucia jakości życia nauczycieli emerytów z wartościami egzystencjalnymi oraz celami życia. Na koniec analiz scharakteryzowano postawę wobec starzenia się emerytowanych nauczycieli zrzeczonych i niezrzeczonych w zakresie realizowanej koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” oraz przygotowania do życia na emeryturze. Zbadano powiązanie komponentów poczucia jakości życia nauczycieli emerytów z realizowaną przez nich koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym” oraz działaniami przygotowującymi ich do życia na emeryturze.

Na podstawie analizy wyników badań, w rozdziale szóstym przeprowadzono weryfikację postawionych hipotez. Rozdział siódmy stanowi dyskusję nad wynikami badań oraz prezentację wynikających z nich wniosków. W rozdziale tym przedstawiono podsumowanie przeprowadzonych rozważań teoretycznych i badań empirycznych. Opracowano także implikacje praktyczne, które mogą zostać uwzględnione w obszarze konkretnych działań nakierowanych na osoby starsze, ze szczególnym uwzględnieniem profesji zawodowej nauczycieli. Dysertację zamyka bibliografia, streszczenie pracy, spis rycin i tabel oraz aneksy zawierające uzupełnienie analiz statystycznych i narzędzia badawcze własnego autorstwa.

Efekty rozważań teoretycznych i wysiłków badawczych powinny prowadzić do opracowania konkretnych rozwiązań praktycznych. Do ich realizacji zobligowani są przede wszystkim autorzy (badacze) inicjujący działania teoretyczno-empiryczne przy współpracy z gronem specjalistów. W niniejszym rozumieniu oznacza to, że naukowcy powinni czuć się w obowiązku nie tylko do formułowania wniosków, lecz także do ich praktycznej realizacji.

1. STARZENIE SIĘ I STAROŚĆ W KONTEKŚCIE WSPÓŁCZESNYCH PROCESÓW DEMOGRAFICZNO-SPOŁECZNYCH W POLSCE I NA ŚWIECIE

1.1 Starzenie się i starość–ustalenia terminologiczne i klasyfikacja

„Człowiek rośnie i dojrzewa przez jedną czwartą część życia, przez trzy czwarte starzeje się”⁵.

Dennis B. Bromley

Starzenie jest nieuniknionym i nieuchronnym procesem wpisanym od zarania w ludzką naturę i prawidłowość biologiczną. Zmieniające się uwarunkowania demograficzne związane z prognozami wydłużającej się średniej wieku życia człowieka w skali globalnej, akceleracja i dynamizm przemian społeczno-ekonomiczno-kulturowych i politycznych, rodzą nowe tendencje myślenia o człowieku, jego egzystencji i jakości życia. To z kolei staje się czynnikiem wpływającym na intensyfikację zainteresowań teoretyczno-badawczych oscylujących wokół osób starszych, a także redefiniowanie pojęć i ustaleń terminologicznych związanych z procesem starzenia się i starości. Łukasz Krzyżowski podkreśla, że starzenie się jest procesem uniwersalnym i zróżnicowanym kulturowo⁶. Efekty tego procesu są odczuwane przez osobę starszą, jej najbliższe otoczenie oraz szersze środowisko społeczne.

Specyfika, unikalność i nie do końca definicyjny charakter zjawisk związanych z procesem starzenia, skłania naukowców do ujmowania starości w kategorii fenomenu w różnych kontekstach. W zakresie biologicznym starość rozumiana jest, jako „triumf rozwoju”⁷ oraz trwały, nieodwracalny proces bez ustalonych granic⁸. W demograficznym z kolei, jako proces globalny⁹. W znaczeniu pedagogicznym natomiast, starość pojmowana jest w kontekście całościowego wychowania i wzajemnej edukacji pokoleń, jako wartościowy okres życia¹⁰.

⁵ D. B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 1969, s. 13.

⁶ Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce: między biernością a aktywnością*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2014, s. 7.

⁷ *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge, Published by the United Nations Population Fund (UNFPA)*, New York and Help Age International, London 2012, s. 12.

⁸ V. Timonen, *Ageing societies*, Open University Press, New York 2008, s. 6-7.

⁹ A. Bańka, *Poczucie jakości życia osób starszych*, „Ergonomia” 2000, 23, nr 1-2, s. 13-14.

¹⁰ A. M. de Tchorzewski, *Starość jako wartość i fenomen pedagogiczny*, „Horyzonty Wychowania”, 2015, t. 14, nr 31, s. 37-41; por.: K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011, s. 73; E. Dubas, *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 20, s. 148-149.

Zofia Szarota uważa, że starość rozumianą jako stan należy rozpatrywać łącznie z procesem starzenia się oraz jego konsekwencjami, dostrzegając biologiczne i psychologiczne aspekty osobniczego starzenia się¹¹. Ze względu na szerokie zainteresowanie poruszaną problematyką przez badaczy wielu dyscyplin, trudno jest sformułować uniwersalną definicję omawianych pojęć. Przykładem odmiennych stanowisk reprezentowanych przez naukowców może być traktowanie starości jako: naturalnej fazy życia, „końcowej tercji życia”¹² mającej charakter statyczny oraz dynamiczny.

Ze względu na zachodzące zmiany rozwojowe o wielozakresowym charakterze, różnym stopniu i natężeniu, a także rolę człowieka w ich przewyciężaniu lub podtrzymywaniu, w niniejszej pracy przyjęto rozumienie pojęcia starości w ujęciu dynamicznym. Ten tok myślenia jest zgodny z postulatami współczesnej gerontologii, utożsamiającej starość z ogólną sprawnością psychofizyczną, nie zaś z wiekiem metrykalnym. W tym kontekście Anna Leszczyńska-Rejchert wskazuje na występowanie w literaturze starości: kalendarzowej, fizjologicznej, psychologicznej, społecznej, socjalnej, ekonomicznej¹³. Pojęcia związane z procesem starzenia się (starość, osoba starsza) winny być rozpatrywane z punktu widzenia różnych nauk w sposób holistyczny, nie zaś jednostkowy stanowiący pewną definicyjną odrębność. Dorota Wojtczak słusznie zauważa, że reprezentanci nauk przyrodniczych skupiają się na przyczynach starzenia. Środowisko nauk społecznych z kolei, poszukuje wiedzy dotyczącej społecznych cech i następstw tego procesu¹⁴.

W kontekście **biologicznym** starzenie się dotyczy funkcjonowania ciała jednostki na przestrzeni czasu i występujących zmian fizjologicznych. Proces ten cechuje stopniowe wygasanie funkcji poszczególnych narządów i układów, przy jednoczesnym wykorzystaniu mechanizmów kompensacyjnych, celem zachowania wewnętrznej homeostazy organizmu¹⁵. Z punktu widzenia **psychicznego** zdaniem A. A. Zycha, starzenie się dotyczy samoświadomości człowieka i jego zdolności przystosowania się do stopniowego starzenia oraz odbioru własnych procesów starzenia się (poznania, samooceny, motywacji, odczuć). **Starzenie socjalne** związane jest z kolei z procesem odchodzenia na emeryturę.

¹¹ Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010, s. 24.

¹² Por.: E. Trafiałek, *Starość*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. V, T. Pilch (red.), Wydawnictwo Naukowe „Żak”, Warszawa 2003, s. 945.

¹³ A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2010, s. 18.

¹⁴ D. Wojtczak, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, „Praca Socjalna” 2005, nr 2, s. 16.

¹⁵ A. A. Zych, *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010, s. 167.

Spoleczne starzenie dotyczy natomiast przemiany w zakresie potrzeb, ról społecznych, stylu życia, zabezpieczenia ekonomicznego seniora, a także postrzegania postaw społeczeństwa wobec obserwowanego procesu starzenia się ludności. Ten typ starzenia określa związki pomiędzy jednostkowym doświadczeniem starzenia się a społeczeństwem, w którym funkcjonuje człowiek¹⁶. Na ten rodzaj starzenia zwraca szczególną uwagę Stanisław Jałowiecki. Autor podkreśla, że początek społecznego starzenia wiąże się z przekroczeniem odpowiedniej ilości lat od momentu przejścia na emeryturę. Z dozą ostrożności badacz wskazuje tu na okres czterech lat¹⁷. W kontekście omawianego rozdziału zasadne jest wyróżnienie typu **starzenia demograficznego**. Rozumie się go, jako proces uznawania populacji za starszą zgodnie z kryterium wzrostu proporcji seniorów w całej populacji lub ich zwiększaniu się w stosunku do liczby dzieci¹⁸. Proces starzenia się ludności zdaniem demografów, definiowany jest jako wzrost odsetka ludności powyżej 60. r.ż. na kontynencie europejskim lub 65. według ustaleń ONZ i Wielkiej Brytanii¹⁹.

W aspekcie powyższych definicji starzenia się, konieczne jest zdefiniowanie pojęcia **starości**, które również różnorodnie jest ujmowane w literaturze przedmiotu. Mówi się o późnym okresie dorosłości, wieku podeszłym lub senioralnym²⁰. Mając na względzie słuszność wieloaspektowego rozumienia pojęcia starzenia się, definiowanie starości powinno również odbywać się wielowymiarowo. Starość jest więc trójplaszczynowym zjawiskiem zmian organicznych, wynikających z różnic osobniczych, wymagających indywidualnego podejścia, którego granic nie można mierzyć wiekiem chronologicznym²¹. Elżbieta Trafiałek słusznie podkreśla, że wymiar, czas trwania i jakość starości nie są poddawane uogólnieniom oraz statystycznym wskaźnikom. Zjawisko to ma charakter zróżnicowany, zindywidualizowany, implikowany długotrwałym, rozłożonym w czasie procesem starzenia²².

¹⁶ Tamże, s. 168.

¹⁷ S. Jałowiecki, *Przejście na emeryturę jako proces zmian aktywności społecznej*, Polska Akademia Nauk Oddział w Krakowie, Prace Komisji Socjologicznej nr 4, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PAN, Kraków 1973, s. 89-90.

¹⁸ A. A. Zych, *Starość – starzenie się*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, dz. cyt., s. 950.

¹⁹ A. Janiszewska, *Przestrzeń – Społeczeństwo – Gospodarka. Obraz starości demograficznej w krajach UE a stan zdrowia jej mieszkańców*, [w:] *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, A. Janiszewska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, nr 4, s. 27.

²⁰ A. I. Brzezińska, S. Hejmanowski, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka*, A. I. Brzezińska (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2015, s. 623.

²¹ E. Trafiałek, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006, s. 24.

²² E. Trafiałek, *Starość*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, dz. cyt., s. 946.

Uwzględniając podejście podmiotowe, pierwszorzędne znaczenie ma definiowanie starości przez samego człowieka w ujęciu subiektywnym. B. Bugajska zwraca tu szczególną uwagę na istotną rolę osoby starszej w tworzeniu autodefinicji. Senior podejmując się określenia własnej starości, odczytuje jej sens zgodnie z własnymi wartościami w całokształcie swojego życia²³. Warto przywołać w tym miejscu opinie seniorów na temat czynników decydujących o początku starości. Z badań Agaty Chabior wynika, że wszyscy respondenci wskazują trudność w samodzielnym funkcjonowaniu oraz występowanie chorób warunkowanych wiekiem²⁴. Dane te świadczą o tym, iż somatyczno-fizyczne czynniki są głównym wyznacznikiem w rozumieniu starości przez seniorów.

W niniejszej pracy pojęcie starości będzie ujmowane m.in. z punktu widzenia pedagogiki oraz jej zadań ukierunkowanych na człowieka. W tym znaczeniu starość staje się nowym etapem wyzwań, powinności i zadań rozwojowych. Człowiek starszy traktowany jest tu w kontekście szans i możliwości realizacji oraz podtrzymania aktywności zgodnie z potrzebami i zainteresowaniami²⁵. Starość jest płaszczyzną oddziaływań pedagogicznych nadających sens, wartość i jakościowy wymiar jego egzystencji, uwzględniających bio-psycho-społeczne kompetencje seniora, jego potencjał i ograniczenia. Z punktu perspektywy pedagogiki, istotne wydają się aspekty jakościowe procesu starzenia, związane z nowymi formami aktywności oraz z kształtowaniem pozytywnego wizerunku osoby starszej. To z kolei wyznacza indywidualne ramy czasowe starości. Asghar Zaidi stwierdza, że precyzowanie pojęcia starości nakłania do uwzględnienia koncepcji subiektywnych i funkcjonalnych, związanych z wiekiem chronologicznym i statusem emeryta²⁶.

Początek okresu starości budzi szereg dyskusji ze względu na indywidualne przeżywanie tego etapu rozwoju. Najbezpieczniej byłoby potocznie stwierdzić, posiłkując się koncepcją biegu życia, że proces starzenia się rozpoczyna moment narodzin²⁷.

²³ B. Bugajska, *Człowiek w sytuacji „trzeciego wieku” – próba dekonstrukcji pojęcia starość*, [w:] *„Trzeci wiek”. Szanse – możliwości – ograniczenia*, A. M. de Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2000, s. 67.

²⁴ A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się u ludzi starych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2017, s. 89.

²⁵ Por.: A. Molesztak, *Godność jako wartość moralna w odniesieniu do osób w podeszłym wieku*, [w:] *Godność jako wartość i problem edukacyjny*, I. Jazukiewicz, A. M. de Tchorzewski (red.), Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2016, s. 214; A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie...*, dz. cyt., s. 19.

²⁶ A. Zaidi, *Well-being of Older People in Ageing Societies*, t. 30, Ashgate, Wiedeń 2008, s. 28.

²⁷ Por.: H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia* Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2015, s. 22; J. Jurkiewicz, *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość?*, „VOX PATRUM” 2011, t. 56, nr 31, s. 185.

Śledząc literaturę przedmiotu, zauważa się niejednoznaczność w zakresie periodyzacji okresu starości, zwłaszcza jego początku. Wspominają o tym m.in. E. Trafiałek, Jerzy Piotrowski, Jerzy Jurkiewicz, czy Alfred Sauvy²⁸. Trudność w jednoznacznym ustaleniu zwłaszcza dolnej granicy starości, a tym samym jej operacjonalizacji, spowodowała wyodrębnienie różnych typów progów tego okresu. Są to:

- typ chronologiczny, wyznaczony wiekiem kalendarzowym;
- typ biologiczny i psychologiczny, określony poziomem sprawności;
- typ ekonomiczny, związany z wiekiem produktywnym;
- typ prawny, określony dostępnością do uprawnień emerytalnych²⁹.

Powyższe tendencje motywują do określenia wskaźników wyznaczających początek starości. Należą tu: subiektywne doświadczenie degradacji organizmu, odczucie słabnącej pozycji życiowej, stopniowe wykluczanie społeczne³⁰. Wiek starczy coraz częściej bywa określany poprzez uwarunkowania zdrowotne i społeczno-ekonomiczne, aniżeli jako czynnik metrykalny. Świadczy to o zindywidualizowanym podejściu do problemu.

Fakt osobniczego wkroczenia człowieka w wiek podeszły, wiąże się zdaniem M. Marchow z prowadzonym w poprzednich etapach życia stylem życia, okresem przejścia na emeryturę, poziomem sprawności organizmu, warunkami ekonomicznymi, funkcjonującym w społeczeństwie „wizerunkiem” człowieka starego, aspektem wykluczenia oraz propozycją ofert dla osób kończących formalnie pracę zawodową³¹. Podejście to świadczy o akcentowaniu roli czynników pozabiologicznych, implikujących proces starzenia się oraz o dominującej w społeczeństwie kulturze starości.

Współcześnie jednym z kryteriów związanych z przekroczeniem granicy wieku starczego jest przejście w stan nieczynności zawodowej (emerytura³²). W obliczu wszelkich przemian demograficznych i rozwiązań prawnych wiek ten będzie ulegać wahaniom.

²⁸ E. Trafiałek, *Starzenie się i starość...*, dz. cyt., s. 23-24; J. Piotrowski, *Starość w Polsce. Przyczynek do pojęcia starości*, „Przegląd Socjologiczny”, t. XXIV, Wydawnictwo Socjologicznego Ośrodka Łódzko-Warszawskiego, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Łódź 1971, s. 126; J. Jurkiewicz, *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość?* dz. cyt., s. 185; A. Sauvy, *Granice ludzkiego życia*, PWN, Warszawa 1963, s. 119-120; por.: A. M. de Tchorzewski, *Starość, jej sens i znaczenie w procesie wychowania i rozwoju człowieka*, [w:] *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna*, M. Kuchcińska (red.), Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2004, s. 97-98.

²⁹ L. Frąckiewicz, *Starość jako problem społeczno-ekonomiczny*, [w:] *W obliczu starości*, L. Frąckiewicz (red.), Wydawnictwo ROPS Województwa Śląskiego, Katowice 2007, s. 17.

³⁰ A. M. de Tchorzewski, *Starość jako wartość...*, dz. cyt., s. 21-22.

³¹ M. Marchow, *Późna dorosłość-szanse rozwoju*, 2004, „Remedium”, nr 6, s. 4.

³² J. Jurkiewicz, *Kiedy w starożytności rozpoczynała się starość?*, dz. cyt., s. 185; S. Steuden, *Psychologia starzenia się...*, dz. cyt., s. 20; A. M. de Tchorzewski, *Starość jako wartość...*, dz. cyt., s. 21.

Badania A. Chabior tylko po części potwierdzają fakt utożsamiania starości w opinii respondentów, z momentem przejścia na emeryturę³³. Świadczy to o tym, że dla samych seniorów ustanowiony wiek prawny nie jest jednoznacznym wskaźnikiem starości.

Początek okresu starości - 60 lat, przyjęto w niniejszej pracy w myśl Ustawy z dn. 11 IX 2015 r., o osobach starszych³⁴. Uwzględnione kryteria starości to:

- 60–74 r.ż. – wiek starzenia się, wczesna starość;
- 75–89 r.ż. – wiek starczy, późna starość;
- 90 lat i więcej – długowieczność³⁵.

Badacze w związku z postępem medycyny i wydłużaniem się trwania życia ludzkiego, sugerują nową definicję umownej granicy starości. Piotr Błędowski proponuje wiek 65 lat, uznając to kryterium za powszechne do dokonywania porównań wyników badań realizowanych w różnych krajach³⁶.

Podsumowując można stwierdzić, że literatura przedmiotu wskazuje na różny kontekst ujmowania procesu starzenia się i starości. Jest to warunkowane głównie przyjętym kryterium analizowanego problemu. Ze względu na odmienne pole zainteresowań teoretyczno-empirycznych, uzasadniona staje się tendencja skupiania uwagi na konkretnych aspektach wynikających ze stanowiska badacza. Obserwuje się nieustanne poszukiwanie stabilnych kryteriów wyznaczających okres starości, co wyzwała wciąż nowe dyskusje dotyczące tego tematu. Pozytywny jest fakt podejmowania prób całościowego i komplementarnego rozumienia procesu starzenia się i starości, w kontekście wieloaspektowego funkcjonowania człowieka oraz wzajemnego przenikania się obszarów jego życiowej egzystencji.

³³ A. Chabior, *Opieka jako działanie...*, [w:] *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się...* dz. cyt., s. 141.

³⁴ Ustawa z dnia 11 września 2015 r., o osobach starszych, Dz. U. 2015, poz. 1705, art. 4, pkt. 1.

³⁵ W. Pędich, *Ludzie starzy*, Wydawnictwo Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa 1996, s. 7; J. Kocemba, *Biologiczne wyznaczniki starości*, [w:] *Zrozumieć starość*, dz. cyt., s. 108; M. Marchow, *Późna dorosłość*, dz. cyt., s. 4.

³⁶ *Raport na temat osób starszych w Polsce*, P. Błędowski i in. (opr.), Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2012, s. 33- 34.

1.2 Senior we współczesnym dynamizmie przeobrażeń demograficznych i uwarunkowań ekonomiczno-społecznych

„Starzenie się nie jest już wyjątkiem, ale regułą”³⁷.

Alessandro Pronzato

Gwałtowność i postępowość przemian demograficznych w Polsce i na świecie w uzasadniony sposób wpływa na funkcjonowanie zarówno młodego, jak i starszego obywatela. Aktualne i szacunkowe dane statystyczne kształtują wizję i kreślą obraz sytuacji życiowej całego społeczeństwa. To z kolei rodzi potrzebę i konieczność stwarzania optymalnych i godnych warunków życia w różnych obszarach funkcjonowania człowieka, a także modelowania perspektyw związanych z jego dalszą egzystencją.

Na przebieg procesu starzenia się ludności zdaniem Piotra Szukalskiego, mogą mieć wpływ m.in.: kryzysy społeczne, przełomowe wydarzenia o charakterze politycznym obejmujące zamieszkujące dany obszar zbiorowości (wojny), zjawiska: ekonomiczne (dekoniunktura gospodarcza) i normatywno-obyczajowe (postępujące zmiany mentalne)³⁸.

W kontekście rozważań o starości, procesie starzenia i miejscu seniora we współczesnych realiach, należy zwrócić uwagę na bezsporne dane i prognozy statystyczne. Pod koniec 2020 r. osób w wieku 60 lat i więcej było ponad 9,8 mln (25,6%), z prognozą wzrostu w 2030 do poziomu 10,8 mln oraz w 2050 do 13,7 mln (40% ogółu ludności)³⁹.

W zwiększaniu się liczby osób w wieku poprodukcyjnym znaczący udział ma wzrost liczebności grupy osób w wieku 80 i więcej lat („podwójne starzenie”). W 2018 r. ta grupa seniorów liczyła ponad 1,7 mln, co stanowiło 4,3% całej populacji Polski. Gwałtowny wzrost wynika głównie z wydłużania się trwania życia. Na postępujący proces starzenia się ludności Polski wskazują dane dotyczące m.in. udziału ludności w wieku poprodukcyjnym. Na przestrzeni lat 2000–2018 liczba tej subpopulacji zwiększyła się o ponad 2,5 mln, do wielkości 8,2 mln, a udział wzrósł w tym okresie z 15% do prawie 21%⁴⁰.

³⁷ A. Pronzato, *Starość czasem nadziei*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2005, s. 35.

³⁸ P. Szukalski, *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*, [w:] *Elementy gerontologii społecznej. Skrypt dla studentów Podyplomowego Studium Gerontologii Społecznej UŁ*, P. Szukalski, Z. Szweda-Lewandowska (red.), Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2011, s. 9.

³⁹ GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r.*, D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska, Warszawa, Białystok 2021, s. 10.

⁴⁰ GUS, *Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2018 r. Stan w dniu 31 XII*, J. Stańczak, A. Znajewska (opr.), Warszawa 2019, s. 17, 18.

Przytoczone dane obligują do wysunięcia konstruktywnych wniosków i podjęcia działań na rzecz poprawy jakości życia seniorów.

Wzrost liczby ludności w województwach o największym przyroście wynika głównie z: wysokiego salda migracji (woj. mazowieckie), przyrostu naturalnego (woj. małopolskie) oraz obydwu czynników (woj. pomorskie i małopolskie). Najkorzystniejsza struktura wieku była w woj. warmińsko-mazurskim i podkarpackim (20% udziału osób w wieku poprodukcyjnym). Z kolei najmniej korzystnie pod tym względem prezentowało się woj. łódzkie (odsetek ten wynosił 24%)⁴¹.

P. Szukalski podkreśla, że demograficzne zróżnicowanie przestrzenne wiąże się z różnorodną skalą problemów, z jaką poszczególne regiony będą musiały zmierzyć się w konsekwencji starzenia się ludności⁴². Warto zauważyć, że Polska należy do najszybciej starzejących się krajów na świecie⁴³. Przytoczone statystyki generują przewidywania demograficzne niejednokrotnie ujęte w metaforach. Mówi się, a nawet ostrzega przed nadejściem: „demograficznego tsunami”, „dyktatu siwych głów”, „eksplozji starców na naszej planecie”⁴⁴. To z kolei rodzi różne nastawienia i postawy względem osób starszych.

Analizując powyższe dane realne i szacunkowe na tle europejskiej i światowej statystyki demograficznej, zauważa się podobne tendencje. Można wnioskować, że proces starzenia się ludności ma charakter progresywny, globalny i zróżnicowany regionalnie. Już w 2000 r. w krajach rozwiniętych (Europa Zachodnia, Ameryka Północna, Japonia) aż $\frac{1}{5}$ ludności znajdowała się w przedziale wiekowym 60 lat i więcej, z perspektywą wzrostu do $\frac{1}{3}$. Natomiast w państwach słabiej rozwiniętych (Afganistan, Bangladesz, Nigeria, Nepal) w 2000 r. zaledwie 8% populacji stanowiły osoby powyżej 60. r.ż., z szacunkową perspektywą wzrostu w 2050 r. do 20%. Przewiduje się, że krajem o najmłodszej populacji będzie Niger (mediana wieku – 20), a najstarszą przeciętną wieku będzie reprezentowała Hiszpania (mediana wieku – 55)⁴⁵. Departament Spraw Ekonomicznych i Społecznych ONZ z kolei informuje, że odsetek ludności świata powyżej 60. r.ż. na przestrzeni lat wzrośnie blisko dwukrotnie, z ponad 900 mln (2017) do 2 mld (2050)⁴⁶.

⁴¹ Tamże, s. 14, 17.

⁴² P. Szukalski, *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*, [w:] *Elementy gerontologii społecznej...*, dz. cyt., s. 10.

⁴³ R. Bakalarczyk, P. Wiśniewski, *Polityka senioralna – bilans kadencji 2011–2015*, [w:] *Polityka senioralna*, Magazyn Fundacji ZACZYŃ 2016, nr 1 (2), s. 6.

⁴⁴ R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 20, nr 2, s. 187.

⁴⁵ B. Samoraj, *Główne cechy procesu starzenia się ludności – świat i Polska*, „Praca Socjalna” 2003, IV–VI, wydanie specjalne, s. 118-120.

⁴⁶ *World Population Ageing 2017*, United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, Highlights, United Nations, New York 2017, s. 1.

W stosunku do państw Europy, Polskę charakteryzuje zjawisko asymetrii polegające na większym odsetku liczby osób pobierających renty i emerytury w stosunku do liczby osób będących w wieku emerytalnym. Wynika to z wcześniejszego przechodzenia na emeryturę w Polsce oraz z szerszego zasięgu zjawiska niepełnej sprawności⁴⁷. Ponadto, jak wskazują dane statystyczne, średnia wieku na przestrzeni lat wciąż ulega wzrostowi, wynosząc w Europie 42,8 i 33,5 na świecie, z prognozą blisko 46 lat w 2050 r. w krajach Europy⁴⁸.

Powyższe informacje powinny być nie tylko surowymi wynikami rozpatrywanymi w kategoriach prognoz pozytywnych i negatywnych demograficznie. Istotne jest uruchomienie działań ze strony państwa w zakresie opieki medycznej i socjoekonomicznej, a także promowanie właściwego stylu życia, mającego wpływ na poziom i jakość życia seniorów. Należy zastanowić się, jak liczbę lat życia człowieka wykorzystać badawczo na cel praktyczno-użyteczny na gruncie geragogiki i nauk służebnych człowiekowi.

Istnieje szereg przyczyn wzrostu i dynamiki procesu starzenia się ludności. Anna Janiszewska podkreśla, że czynnikami bezpośrednio wpływającymi na proces starzenia się ludności są minione i aktualne trendy w zakresie rodności i umieralności. Społeczeństwa starzeją się na skutek zmniejszenia śmiertelności w starszych grupach wiekowych. Kolejnym czynnikiem są ruchy migracyjne głównie ludzi młodych. Regiony emigracyjne charakteryzują się znacznym przyśpieszeniem procesu starzenia, co z kolei prowadzi do ich depopulacji. Akceleracja starzenia, wiąże się również z zahamowaniem fali napływu ludności nasycającej rynek pracy, a także zwiększeniu się natężenia migracji osób starszych na obszary o atrakcyjnych warunkach klimatycznych i krajobrazowych⁴⁹.

Należy zwrócić uwagę na zjawisko feminizacji starości będące wyzwaniem dla polityki społecznej⁵⁰. Najważniejszą przyczyną tego stanu jest znaczna nadumieralność mężczyzn zwłaszcza w wieku: 40-59 lat⁵¹.

⁴⁷ *MEMORIAŁ Komitetu Prognoz „Polska 2000 Plus” przy Prezydium PAN dla najwyższych władz Rzeczypospolitej Polskiej w sprawie programu działań na rzecz poprawy sytuacji osób starszych*, M. Kleiber (opr.), [w:] *Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa. Diagnoza i program działania*, Polska Akademia Nauk, Kancelaria PAN, Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus”, Warszawa 2008, s. 25.

⁴⁸ Za: <https://www.populationof.net> (dostęp: 21 XII 2021).

⁴⁹ A. Janiszewska, *Obraz starości demograficznej w krajach UE a stan zdrowia jej mieszkańców*, [w:] *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, Wydział Nauk Geograficznych Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 26.

⁵⁰ L. Frąckiewicz, *Starość jako problem społeczno-ekonomiczny*, [w:] *W obliczu starości*, L. Frąckiewicz (red.), Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, Katowice 2007, s. 14.

⁵¹ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Wydawnictwo ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 233-234.

Z tego też względu zachodzi potrzeba nakierowania działań w kontekście prozdrowotnym, ekonomicznym i społeczno-kulturalnym w zakresie promowania właściwego stylu życia seniorów.

Z punktu widzenia dynamizmu przemian demograficznych związanych z procesem starzenia się, o istotnym znaczeniu w skali mikro oraz makro, ważne jest zwrócenie uwagi na skutki towarzyszące omawianym zjawiskom. Zasadność ich nakreślenia wynika m.in. z faktu, iż dotyczą one zarówno jednostki, jej rodziny, jak i szerszych kręgów społecznych.

W zakresie przemian w rodzinie B. Szatur-Jaworska wymienia redukcję sieci rodzinnej oraz osłabienie tym samym możliwości opiekuńczych rodziny (por. J. Wawrzyniak⁵²). Warto zwrócić uwagę na dodatnią tendencję dotyczącą struktury rodziny, związaną z rozszerzaniem się jej na cztery pokolenia. Sygnalizuje się prognozy mówiące o zwiększającej się liczbie rodzin wielopokoleniowych i zmieniającą się rolę dziadków, na skutek późnej decyzji o rodzicielstwie. Wspomina się także o roli zwłaszcza kobiet pokolenia średniego (*sandwich generation*), udzielającego wsparcia dzieciom i seniorom⁵³. P. Szukalski z kolei zauważa wzrost wagi międzypokoleniowej więzi emocjonalnej i osobistych transferów intergeneracyjnych (dary rzeczowe, finansowe, świadczenie usług) ale i widoczną zasadę „intymności na dystans” (oddzielne zamieszkiwanie dorosłych przedstawicieli różnych generacji). Autor ostrzega przed wzmożoną w przyszłości tendencją do życia w samotności, bezdzietnością lub małodzieństwem, co w konsekwencji przyczynić się może do erozji demograficznego wymiaru rodziny⁵⁴.

Dynamizm starzenia się rzutuje również na społeczności lokalne, stanowiąc kolejny poważny skutek w analizowanej kwestii. W tym zakresie rodzi się potrzeba zwiększenia liczby instytucji wspierających seniorów, zarówno w obszarze usług medycznych, jak i życia społecznego. B. Szatur-Jaworska zwraca uwagę na istotną kwestię związaną z kapitałem ludzkim osób starszych (wiedza, gotowość do pracy) oraz kapitałem społecznym (zdolność i motywacja do współdziałania)⁵⁵. Powinien być on szczególnie brany pod uwagę w polityce oświatowej, promowanej przez samorząd lokalny oraz państwo w zakresie projektów o charakterze międzygeneracyjnym, kulturalnym i edukacyjnym.

⁵² J. W. Wawrzyniak, *Starzenie się i jego charakterystyka*, [w:] A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 42.

⁵³ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 246.

⁵⁴ P. Szukalski, *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*, [w:] *Elementy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 14-15.

⁵⁵ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 250.

Skutki starzenia się społeczeństwa dotyczą także sfery gospodarki i polityki. Programy wyborcze postulują często propagowanie bezpieczeństwa socjalnego seniorów oraz zmian w systemie emerytalnym. W płaszczyźnie oświaty zaś, mówi się o realizacji tzw. całościowej edukacji, zapewniającej dłuższą aktywność zawodową na rynku⁵⁶.

Do istotnych konsekwencji o charakterze ekonomicznym zalicza się większe obciążenie grupy aktywnych zawodowo, w związku z koniecznością zapewnienia wydolności finansowej systemu emerytalno-rentowego, a także zmiany w zakresie systemu usług społecznych. Regresywna struktura ludności młodszej może hamować wzrost gospodarczy, który będzie rozwijał się prawdopodobnie mniej innowacyjnie i produktywnie⁵⁷. W sytuacji zwiększonej emigracji młodych, problem ten potęguje negatywne skutki gospodarcze, co staje się kolejnym wyzwaniem dla władz państwowych. Z drugiej strony, starzenie się społeczeństwa stwarza znaczne możliwości zrównoważonego rozwoju, które są związane z aktywnym uczestnictwem starszych pokoleń w gospodarce, konsumpcji, rynku pracy, w tym w formalnej i nieformalnej sile roboczej oraz we wsparciu finansowym rodziny⁵⁸. Ekonomiczne wyzwania powinny być nakierowane na kwalifikację lub rekwaliifikację starszych pracowników i młodych emerytów na rynku pracy⁵⁹. Przykładowo ta kwestia w Austrii w 2030 r. będzie dotyczyć 84% osób w wieku 50–65 lat, co z kolei wiąże się z zatrudnieniem młodszych pracowników w niektórych dziedzinach⁶⁰. Oprócz znaczącej roli aktywności zawodowej osób w wieku poprodukcyjnym mówi się również o podwyższeniu tych wskaźników wśród kobiet⁶¹.

Kolejną płaszczyzną niezwykle istotną z punktu widzenia skutków starzenia się społeczeństwa jest obszar opieki zdrowotnej, w którym następuje zwiększenie się zapotrzebowania na usługi specjalistyczne, świadczone w placówkach leczenia otwartego i zamkniętego.

⁵⁶ Tamże, s. 256.

⁵⁷ B. Zasepa, *Identyfikacja wyzwań w obszarze polityki społeczno-gospodarczej w Polsce w kontekście procesu starzenia się populacji*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, praca zbiorowa, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 22.

⁵⁸ *Ageing, older persons and the 2030 Agenda for Sustainable Development*, R. Kalapurakal i in., United Nations Development Programme, New York, USA 2017, s. 11.

⁵⁹ B. Szatur-Jaworska, *Wartości i zasady stanowiące aksjologiczne podstawy zaproponowanego modelu wsparcia*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu*, B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016, s. 28.

⁶⁰ Age Barometru 2019, s. 21,

https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer_2019-Final2.pdf, (data dostępu: 21 XII 2021).

⁶¹ J. Kurkiewicz, *Zakończenie*, [w:] *Demograficzne uwarunkowania i wybrane społeczno-ekonomiczne konsekwencje starzenia się ludności w krajach Unii Europejskiej*, J. Kurkiewicz (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Kraków 2012, s. 213-214.

Konsekwencją wydłużania się lat życia będzie wzrost liczby osób wymagających stałej opieki, co z kolei wpłynie na większe zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne⁶². Omawiana kwestia ma istotne znaczenie w zakresie jednej z najważniejszych sfer życia, jaką jest troska o zdrowie.

Seniorzy w skali świata, Europy oraz Polski, zdaniem A. Leszczyńskiej-Rejchert są coraz liczniejszą grupą zróżnicowaną pod względem cech społeczno-demograficznych, osobowościowych, stanu zdrowia, form aktywności, potencjału osobistego, aspiracji i uznawanych wartości⁶³. Tworzą oni zmieniającą się mozaikę społeczną, wymagającą szczególnego zainteresowania w myśl przesłania: człowiek wyzwaniem i zadaniem.

Znaczącą rolę warunkującą jakość życia emeryta odgrywają czynniki społeczno-ekonomiczne. Należą do nich m.in.: ochrona zdrowia, szeroko rozumiane bezpieczeństwo, świadczenia społeczne, organizacja życia społeczno-kulturowego.

Podstawą prawną ustalającą zakres monitorowania i przedstawiania informacji na temat sytuacji osób starszych oraz określającą podmioty uczestniczące w realizacji tego zadania i źródła finansowania, jest Ustawa z dnia 11 IX 2015 r. o osobach starszych⁶⁴. Rozpoznanie warunków życia seniorów wyzwala i mobilizuje organa polityczno-społeczne, w tym państwowe i samorządowe do działań w zakresie podwyższania i normowania poziomu jakości życia osób starszych.

Mając na względzie kwestię zdrowia jako jednej z najwyższej cenionych wartości przez seniorów, opieka zdrowotna nad osobami starszymi należy do głównych obszarów warunkujących ich egzystencję. Aspekt ten dotyczy m.in. kwestii rehabilitacji i równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych⁶⁵, ze szczególnym uwzględnieniem usług medycznych oraz rehabilitacyjnych w najbliższym środowisku seniora.

Istotną płaszczyzną funkcjonowania seniora jest jego poczucie bezpieczeństwa. We współczesnym świecie dotyczy ono nie tylko aspektu fizycznego przy przemieszczaniu się (brak blokad architektonicznych, komfort poruszania się), ale też przestrzegania przez innych norm i reguł postępowania.

⁶²Por.: L. Frąckiewicz, *Społeczne i ekonomiczne konsekwencje starzenia się ludności*, [w:] *Polska a Europa. Procesy demograficzne u progu XXI wieku*, t. II, L. Frąckiewicz (red.), Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2002, s. 14.

⁶³A. Leszczyńska-Rejchert, *Wprowadzenie*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji...*, dz. cyt., s. 10.

⁶⁴Ustawa z dnia 11 września 2015 r., o osobach starszych, dz. cyt., art. 1.

⁶⁵B. Zasepa, *Identyfikacja wyzwań w obszarze polityki społeczno-gospodarczej w Polsce*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, dz. cyt., s. 25.

Zapewnienie jakości życia seniora zdaniem Z. Szaroty, wiąże się m.in. z bezpieczeństwem socjalnym (wolność od zagrożeń związanych z ryzykiem socjalnym) oraz społecznym (zapewnienie warunków dla rozwoju psychospołecznego jednostki i jej udziału w życiu społecznym). Bezpieczeństwo socjalne stanowi system świadczeń finansowych (ulg, subwencji) oraz rzeczowych. Jest ono powiązane z bezpieczeństwem społecznym i obejmuje ubezpieczenie: społeczne (jego uzupełnienie), osobowe, majątkowe; ochronę zdrowia; pomoc społeczną i rehabilitację. Istotnym czynnikiem bezpieczeństwa jest także przeciwdziałanie trudnościom związanym z cyfryzacją usług⁶⁶. W świetle postępującej komputeryzacji i rozwoju techniki kwestia ta staje się konieczna do rozpatrzenia. Dokumentem wyznaczającym kluczowe kierunki działań rządu w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa osób starszych jest „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność”⁶⁷.

Jedną z analiz sytuacji życia seniora jest Raport InfoSenior (2018). Dotyczy on struktury dochodów i wydatków Polaków po 60 r.ż. na tle sytuacji europejskich sąsiadów. Wedle danych raportu polscy seniorzy na utrzymanie mieszkania wydawali zdecydowanie mniej, a ich sytuacja finansowa kształtowała się korzystnie, przy równoczesnym jednym z najniższych średnich okresów aktywności zawodowej (33 lata). Odnosząc powyższe dane do porównania wyników dotyczących warunków życia seniorów na tle międzynarodowym, można zauważyć, że Polska na 98 krajów plasuje się na 32. miejscu, czyli o 30 miejsc korzystniej niż w rankingu z roku 2013⁶⁸, co jest tendencją zadowalającą.

W zakresie uwarunkowań ekonomicznych należy wspomnieć o skali ubóstwa w Polsce. W odniesieniu do emerytów w 2020 r., w skrajnej formie wynosiło ono 4,2% z tendencją wzrostową o 0,7% w stosunku do roku 2019⁶⁹. Najgorzej wypadli seniorzy z Estonii i Łotwy (ponad 40% ubóstwa)⁷⁰.

⁶⁶ *Między alienacją a adaptacją. Polacy w wieku 50+ wobec internetu. Raport otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci”*, D. Batorski, J. M. Zając (red.), Warszawa 2010, s. 5-6; por. M. Kaczmarczyk, *Wymiary cyber wykluczenia osób starszych*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, dz. cyt., s. 71.

⁶⁷ Uchwała Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r., poz. 1169, nr 161 w sprawie przyjęcia dokumentu „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność”, M. P. 2018, poz. 1169. Załącznik do uchwały, s. 4-9.

⁶⁸ Raport InfoSenior. Styczeń 2018 r., Związek Banków Polskich, s. 11-13.

⁶⁹ GUS, *Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2020 r.*, Departament Badań Społecznych Wydział Badań i Analiz Jakości Życia i Kapitału Społecznego, s. 6.

⁷⁰ Raport InfoSenior. Styczeń 2018, dz. cyt., s. 12.

Krystyna Kwaśniewska uważa, że przyczyną ubóstwa polskich seniorów są m.in. niskie (blisko u 50% osób) świadczenia emerytalno-rentowe⁷¹. N. Pikuła uzasadnia, że sytuacja materialna osób starszych jest kształtowana przez procesy transformacji w kraju w zakresie polityki, gospodarki i uwarunkowań społecznych⁷².

Według *Age Barometru 2019*, wśród krajów objętych badaniem, Malta, Cypr i Włochy uzyskały najwyższy poziom wskaźnika zagrożenia ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Związane jest to głównie z kwestiami finansowania emerytur. Natomiast Holandia, Francja i Austria, posiadały najniższe wskaźniki w tym zakresie. Najbardziej narażone były kobiety i obywatele powyżej 75 r.ż.⁷³.

Biorąc pod uwagę niezwykle istotną kwestię związaną z czynnikami ekonomicznymi, stanowiącymi podstawową bazę życiowego zabezpieczenia seniora, zasadne jest odwołanie się do danych z 2022 r. związanych z podstawowymi świadczeniami wypłacanymi przez ZUS (według wysokości świadczeń). Z danych wynika, że najwyższy odsetek pobieranych po waloryzacji emerytur (16,6%) mieści się w przedziale wysokości od 2 000,01 zł do 2 400,00 zł. Z kolei przeciętna wysokość na osobę wynosiła 2792,16 zł⁷⁴. Do działań podjętych przez państwo w zakresie kwestii ekonomicznej, należy przywrócenie od 1 X 2017 r. wieku emerytalnego 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn (urodzeni po dniu 31 XII 1948 r.)⁷⁵, z możliwością podjęcia samodzielnej decyzji o zaprzestaniu pracy zawodowej. Odpowiedzią na wyzwania, jakie stawiają przed Polską zachodzące procesy demograficzne jest: wieloedycyjny program „Opieka 75+”⁷⁶ dla osób samotnych i starszych zamieszkałych na terenach gmin do 60 tys. mieszkańców, „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014–2020⁷⁷, jednorazowe świadczenie pieniężne „Emerytura Plus”⁷⁸, rodzicielskie świadczenie uzupełniające „Mama 4 plus”⁷⁹.

⁷¹ K. Kwaśniewska, *Problematyka senioralna jako istotne zadanie polityki społecznej*, [w:] *Studia z Zakresu Nauk Prawnoustrojowych. Miscellanea 4/2016*, Wydawnictwo Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2016, s. 377.

⁷² N. Pikuła, *Senior w przestrzeni społecznej*, Wydawnictwo Medyczne Borgis, Warszawa 2013, s. 131.

⁷³ *Age Barometru 2019*, dz. cyt., s. 18-19.

⁷⁴ *Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2022 r.*, ZUS, Departament Statystyki i Prognoz Aktuarnych, E. Karczewicz (opr.), Warszawa 2022, s. 6, 22.

⁷⁵ Ustawa z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw, Dz. U. 2017, poz. 38, art. 1, pkt 5.

⁷⁶ Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Program „Opieka 75+” na rok 2021.

⁷⁷ Uchwała Rady Ministrów z dnia 13 grudnia 2013 r., poz. 1024, nr 221 w sprawie ustanowienia wieloletniego programu wspierania finansowego gmin w zakresie dożywiania „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014–2020, M. P. 2013, poz. 1024. Załącznik do uchwały.

⁷⁸ Ustawa z dnia 4 kwietnia 2019 r., o jednorazowym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów w 2019 r., Dz. U. 2019, poz. 743.

⁷⁹ Ustawa z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym, Dz. U. 2019, poz. 303.

Seniorzy mogą także korzystać ze świadczeń finansowych i niepieniężnych o charakterze nieskładkowym⁸⁰.

Warto zwrócić uwagę, że Francja preferująca zróżnicowaną i wieloaspektową opiekę i wsparcie nad seniorami zajmuje 4. pozycję wśród krajów UE po Luksemburgu, Szwecji i Holandii, jeżeli chodzi o wskaźnik dobrobytu osób starszych 65+⁸¹.

Dokonując analizy kwestii społecznych uwarunkowań życia emerytów, należy wspomnieć o znaczącej inicjatywie władz państwowych, lokalnych, a także organizacji pozarządowych dotyczącej kulturalno-społecznej aktywizacji seniorów na rzecz ich integracji, rozwoju i pomyślnego przeżywania okresu starości. Nad opracowywaniem strategii działań nakierowanych na seniorów w płaszczyźnie aktywnego starzenia i międzypokoleniowej współpracy czuwa Departament Polityki Senioralnej działający przy Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej⁸². Organ ten podejmuje się realizacji licznych działań projektowych, programów i kampanii na rzecz osób starszych. Do niektórych przedsięwzięć należą m.in.: program „Senior-WIGOR” realizowany w latach 2015–2020⁸³, prozawodowy Program „Solidarność Pokoleń”⁸⁴, Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014–2020⁸⁵. Współczesny senior ma możliwość korzystania również z bogatej oferty kulturalnej i rozrywkowej, jaką proponują fundacje, stowarzyszenia, kluby seniora, centra aktywności seniora (CAS) oraz inne podmioty działające na rzecz podnoszenia jakości życia osób starszych. Zadowalająco kształtuje się opieka edukacyjna nad seniorami w ramach funkcjonowania uniwersytetów trzeciego wieku, które oferują studentom różnorodną gamę zajęć w ramach realizowanej idei uczenia przez całe życie. W 2018 r. na terenie Polski działało 640 UTW, z czego najwięcej zlokalizowanych było w woj. mazowieckim (80), a najmniej w lubelskim, opolskim i świętokrzyskim (po 16 jednostek)⁸⁶.

⁸⁰ Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz. U. 2004, nr 64, poz. 593, art. 36, pkt 1 i 2.

⁸¹ M. Lefebvre, P. Pestieau, *L'État-providence en Europe. Performance et dumping social*, Rued' Ulm, coll. „CEPREMAP” 2012, s. 54-55.

⁸² Obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 sierpnia 2017 r. w sprawie nadania statutu Ministerstwu Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, M. P. 2017, poz. 866. Załącznik do zarządzenia nr 153 Prezesa Rady Ministrów z dn. 29 grudnia 2015 r.

⁸³ Uchwała Rady Ministrów z dnia 20 grudnia 2016 r., poz. 1254, nr 157 zmieniająca uchwałę w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior-WIGOR” na lata 2015–2020, M. P. 2016, poz. 1254.

⁸⁴ Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 115, nr 239 w sprawie ustanowienia Programu „Solidarność pokoleń”. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+, M. P. 2013, poz. 115.

⁸⁵ Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 52, nr 237 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020. M. P. 2013, poz. 52.

⁸⁶ GUS, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2017/18*, dz. cyt., s. 12, 41.

Z punktu widzenia założeń pedagogiki, korzystny jest fakt upowszechniania się polityki międzygeneracyjnej, której naczelnym zadaniem jest integracja pokoleń, promującej się zwłaszcza w placówkach oświatowych i domach kultury. Celem jej, jak podkreśla Ariel Dołęgowski, jest zapobieganie izolacji i marginalizacji społecznej oraz wzmacnianie więzi i relacji międzypokoleniowych⁸⁷. Oferta wolnoczasowa dla polskiego seniora jest ogólnie łatwo dostępna (ograniczenia dotyczą mieszkańców wsi i mniejszych miast), atrakcyjna, przystępna finansowo oraz stwarzająca możliwość rozwoju i realizacji.

Postępujący proces starzenia się społeczeństwa, zobligował rząd i samorządy terytorialne do działań na rzecz poprawy społeczno-ekonomicznego funkcjonowania seniora. Przywołane dane statystyczne w świetle konkretnych działań państwa, zarysowują w perspektywie lat coraz korzystniejszy obraz sytuacji polskiego emeryta. O ile jednak obserwuje się prężnie rozwijającą się gałąź aktywizacji społeczno-kulturalnej seniorów, o tyle wciąż dostrzega się potrzeby regulacji i dopracowań w sektorze zdrowotno-prawnym (świadczenia emerytalno-socjalne, optymalizacja dostępu i usług opieki zdrowotnej w ramach NFZ). Jest to konkretny kierunek działań dla polityki państwowej celem optymalizacji warunków egzystencji osób starszych. Słusznie stwierdza Z. Szarota pisząc, że demograficzne konsekwencje przedłużenia życia, ujawniają problem jakości życia w starości⁸⁸. Pojawia się pilna potrzeba projektowania nowych przedsięwzięć w zakresie polityki senioralnej w różnych resortach, poprzedzonych wieloaspektowymi badaniami.

Dogodne zaplecze finansowe określające status seniora, system wsparcia emerytalnego i ubezpieczeń, przemyślana reforma systemu opieki medycznej i socjalnej, kwestia bezpieczeństwa, oferta społecznej aktywizacji (w tym zawodowej) oraz wielopokoleniowa edukacja do starości, wpisują się w ekologiczny model wsparcia seniora warunkujący jakość jego funkcjonowania.

Praktyczne działania ukierunkowane na styl życia oraz jakość życia seniorów, konieczne są nie tylko ze względu na osoby starsze. Podjęte w tym zakresie zabiegi powinny być profilaktyką wkraczającego w kolejne fazy rozwoju młodszego pokolenia. Wówczas zrozumienie problemu starzenia się oraz jego specyfiki, będzie sprzyjać głębszej refleksji i ustaleniu konkretnych działań w skali mikro (człowiek–rodzina), mezo (środowisko lokalne) i makro (państwo).

⁸⁷ A. Dołęgowski, *Między nami nie ma granic – o integracji międzypokoleniowej*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji „Społeczeństwo dla wszystkich grup wieku”*, dz. cyt., s. 49.

⁸⁸ Z. Szarota, *Jakość przestrzeni życiowej emerytów – wybrane wskaźniki*, [w:] *Pamiętaj o swojej starości: materiały z konferencji naukowej: „Starość w młodości – młodość w starości”*, S. Rogala (red.), Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2011, s. 23.

2. JAKOŚĆ ŻYCIA I STYLE ŻYCIA SENIORÓW W ŚWIETLE LITERATURY PRZEDMIOTU BADAŃ– USTALENIA TERMINOLOGICZNE

2.1 Jakość życia seniorów i jej wieloczynnikowe uwarunkowania w świetle wybranych koncepcji naukowych

„Spełniło się marzenie ludzi o długim życiu,
celem stała się walka o jego jakość”⁸⁹.

Maria Susułowska

Człowiek bezwarunkowo powinien być traktowany i rozumiany w sposób podmiotowy w aspekcie holistycznym, biologiczno-psychologiczno-społeczno-duchowym. Wieloaspektowe podejście do człowieka jest wyrazem humanistycznych postaw i poszanowania jego godności jako szczególnej wartości opartej na relacjach interpersonalnych, uzasadniającej jego życie osobowe i nadającej mu sens⁹⁰. To z kolei stanowi o integralności osoby ludzkiej w myśl filozofii personalistycznej⁹¹. Taka postawa skłania do wieloaspektowego ujmowania egzystencji człowieka i zagłębienia się w rozumienie jakości jego życia.

Ze względu na zainteresowanie naukowców losem człowieka i jego bytem, a także rodzącymi się w tym zakresie potrzebami na tle licznych przemian społeczno-demograficznych i kulturowych, zagadnienie jakości życia człowieka znajduje się nieustannie w poznawczej płaszczyźnie uczonych różnych dyscyplin naukowych. Omawiany problem, jak podkreśla Jan Bartoszek ma fundamentalne znaczenie etyczne i kulturowe zarówno dla społeczeństwa rozwiniętego, jak i rozwijającego się. Badacz akcentuje, że pojęcie „jakości życia” wskazuje na jeden z najważniejszych celów społeczeństw, rodząc również kwestie niepozbawione dwuznaczności i tragicznych sprzeczności⁹². Wieloaspektowy i złożony charakter tej problematyki, szczególnie w kontekście współczesnych uwarunkowań cywilizacyjnych sprawia, że konieczne jest

⁸⁹ M. Susułowska, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 1989, s. 6.

⁹⁰ B. Szczupał, *Godność osoby z niepełnosprawnością jako wyznacznik koncepcji praw człowieka*, „Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo” 2012, nr 3 (17), s. 31.

⁹¹ Por.: K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości...*, dz. cyt., s. 76; por. R. Ingarden, *Książeczka o człowieku*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1987, s. 113.

⁹² J. Bartoszek, *Zagadnienie „wartości” i „jakości życia ludzkiego” w Encyklice *Evangeliū vitae**, [w:] *Wartość i jakość życia w ujęciu transdyscyplinarnym*, J. Bartoszek (red.), Wydawnictwo Biblos, Tarnów 2015, s. 40–41.

uwzględnienie ujęcia transdyscyplinarnego, które wyewoluowało z interdyscyplinarności, głównie z udziałem nauk filozoficznych, teologicznych, społecznych i medycznych⁹³.

Pojęcie jakości, jako kategorii związanej z oceną wartości rzeczy, stanów i zjawisk, towarzyszyło człowiekowi od początków dziejów. Wystąpiło ono już w filozofii Platona, który upatrywał jakości w kontekście dobra i piękna, będących przyczyną prawdy i wiedzy⁹⁴. Można przypuszczać, że wola i motywacja człowieka do poznawania dobra jest podstawą jego jakościowego działania i bytu. Termin „jakość życia” pojawił się po raz pierwszy po II wojnie światowej w USA. Był on kojarzony w sposób uzasadniony na te czasy z dobrostanem materialnym. Dopiero zainteresowanie wartościami odnoszącymi się do Frommowskiego „być” *kontra* „mieć” spowodowało, że został on rozszerzony na nowe obszary ludzkiego funkcjonowania. Z tą zmianą współwystępowało zainteresowanie indywidualnymi wyznacznikami jakości życia na rzecz obiektywnych warunków związanych z egzystencją⁹⁵. Halina Worach-Kardas przytacza, że jakość życia jest pojęciem, które zostało wprowadzone jako idea do medycyny w latach 70. XX wieku. Ma ono charakter wieloznaczny, wielowymiarowy i zmieniający się z czasem⁹⁶. Kwestia jakości życia, głównie pod kątem poziomu życia, poruszana jest w wytycznych dokumentach organizacji i instytucji międzynarodowych i krajowych. Za przykład posłużyć mogą: Powszechna Deklaracja Praw Człowieka (art. 25, p. 1)⁹⁷ i Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych (art. 11, p. 1)⁹⁸.

Śledząc fachową literaturę, której przedmiotem zainteresowań jest człowiek, można wnioskować o znacznym powodzeniu, a nawet karierze pojęcia jakości życia. Na drodze analiz nietrudno natrafić na kalejdoskop określeń uznawanych za synonimy lub predyktory jakości życia, co nie można do końca uznać za podejście fachowe.

Michał Kanonowicz słusznie stwierdza, że pojęcie to należy do wyjątkowo nieprecyzyjnie definiowanych terminów, przyczyniając się do ogromnego zróżnicowania metodologicznego⁹⁹.

⁹³ J. Bartoszek, *Wprowadzenie*, [w:] *Wartość i jakość życia...*, dz. cyt., s. 9–10.

⁹⁴ Platon, *Państwo*, t. 2, przeł. W. Witwicki, Wydawnictwo „Alfa”, Warszawa 1994, s. 41–49; por.: R. H. Popkin, A. Stroll, *Filozofia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1994, s. 8–9.

⁹⁵ M. Wnuk, J. Marcinkowski, *Jakość życia jako pojęcie pluralistyczne o charakterze interdyscyplinarnym* „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, t. 93, nr 1, s. 23.

⁹⁶ H. Worach Kardas, *Starość w cyklu życia*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2015, s. 125, 127.

⁹⁷ Powszechna Deklaracja Praw Człowieka,

http://www.unesco.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Powszechna_Deklaracja_Praw_Czlowieka.pdf (data dostępu: 1 V 2019).

⁹⁸ Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych, <https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/04/Miedzynarodowy-Pakt-Praw-gosp-spol-kult.pdf> (data dostępu: 1 V 2019).

⁹⁹ M. Kanonowicz, *Jakość życia osób starszych – model teoretyczny i badawczy według uniwersytetu w Toronto*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, B. Kromlicka, B. Bugajska, K. Seredyńska (red.), Wydawnictwo „Zapól”, Szczecin 2007, s. 67.

W repertuarze określeń utożsamianych z pojęciem jakości życia wymienia się m.in.: warunki bytu, sposób życia, styl życia¹⁰⁰, szczęście, stopień, w jakim ludzie „cieszą się życiem”, wyrażają „radość życia”, dobrostan (*well-being*)¹⁰¹, spełnienie¹⁰², zdrowie¹⁰³, stopa życiowa, poziom życia¹⁰⁴, jakość istnienia¹⁰⁵, wartość życia¹⁰⁶, jakość egzystencji¹⁰⁷, dobre życie¹⁰⁸ i samopoczucie¹⁰⁹, optimum, powodzenie w życiu¹¹⁰. Powyższe odniesienia świadczą o szerokim, niejednoznacznym i intuicyjnym charakterze pojęcia jakości życia oraz potrzebie ostrożności w jego definiowaniu. Rodzi się więc potrzeba jego doprecyzowania tak, aby posługiwanie się nim było zrozumiałe i służebne dla konkretnej dyscypliny naukowej i prowadzonych badań oraz żeby definicja miała rangę terminu naukowego. Z tej też przyczyny podejścia definicyjne różnią się ze względu na podmiot podejmujący rozważania, kontekst analiz, ich cel, przyjętą teorię oraz samo pojmowanie życia i osoby ludzkiej. Biorąc pod uwagę, że jakość życia wiąże się z aspektami humanistycznymi, należy rozpatrywać ją w połączeniu z wartościami i egzystencją człowieka.

¹⁰⁰ R. Kolman, *Jakość życia dla każdego. Podręcznik doskonalenia jakości życia swego i najbliższych*, Wydawnictwo „Mado”, Toruń 2013, s. 14; por.: A. Siciński, A., Strzelecki J., *Styl życia a jakość życia: przyczynek do problemów polityki społecznej*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, A. Siciński (red.), PWN, Warszawa 1976, s. 241.

¹⁰¹ H. Warach-Kardas, *Starość w cyklu życia*, dz. cyt., s. 126, 136; A. Mielczarek, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2010, s. 131; K. Bauman, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, t. 14, nr 4, s. 169–170; W. Ostasiewicz, *Badanie jakości życia z perspektywy historycznej*, [w:] *Ocena i analiza jakości życia*, W. Ostasiewicz (red.), Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. O. Langego we Wrocławiu, Wrocław 2004, s. 11-13.

¹⁰² M. Kowalska, M. Kuchcińska, *Uwarunkowania aktywności bydgoskich seniorów z Osiedla Leśnego w Bydgoszczy*, [w:] *Spoleczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, A. Baranowska i in. (red.), Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013, s. 169.

¹⁰³ B. Stelcer, *Jakość życia i integracja psychiczna*, [w:] *Jakość życia w naukach medycznych*, L. Wołowicka (red.), Dział Wydawnictw Uczelnianych Akademii Medycznej im. K. Marcinkiewicza w Poznaniu, Poznań 2001, s. 117.

¹⁰⁴ A. Zych, *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Warszawa 2007, s. 79.

¹⁰⁵ M. Szyszkowska, *Filozofia zdrowia psychicznego*, [w:] *Zdrowie psychiczne*, K. Dąbrowski (red.), PWN, Warszawa 1985, s. 400; A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 93.

¹⁰⁶ M. Majkowicz zwraca słuszną uwagę, na błędne utożsamianie jakości życia z wartością życia twierdząc, że życie zawsze stanowi wartość nieprzekraczalną i niepodlegającą relatywizacji. M. Majkowicz, *Problemy i perspektywy oceny jakości życia w chorobie nowotworowej (ujęcie krytyczne)*, [w:] *Psychoonkologia*, K. de Gąszko (red.), Biblioteka Psychiatrii Polskiej, Kraków 2000, s. 143.

¹⁰⁷ Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 32.

¹⁰⁸ P. E. Lis, *On need and quality of life*, [w:] *Concepts and measurement of quality of life in healthcare*, L. Nordenfelt (red.), „Philosophy & Medicine” 47, Springer Science+Business Media, B. V 1994, s. 68.

¹⁰⁹ S. Naess, *Does self-deception enhance the quality of life?*, [w:] *Concepts and measurement of quality of life in healthcare*, L. Nordenfelt (red.), „Philosophy & Medicine”, t. 47, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, Boston, London 1994, s. 98.

¹¹⁰ W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy. Praca a jakość życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 38.

J. Bartoszek podkreśla, że integralna koncepcja osoby ludzkiej stanowi podstawę spójnie rozumianej jakości życia¹¹¹. Należy zgodzić się z Martą Myszkowską-Litwą, że orientacja humanistyczna odgrywa znaczącą rolę we współczesnej teorii i praktyce pedagogicznej¹¹², w której człowiek staje się podmiotem wychowania, edukacji oraz opieki. Interesujące jest ujęcie jakości życia z punktu widzenia filozoficznego, uwzględniającego trzy orientacje, w których odnajdujemy odniesienia pedagogiczne. Są to perspektywy: hedonistyczna (dobro odnoszące się do przeżyć), preferencja satysfakcji (dobre życie utożsamiane z zadowoleniem), ideał (dążenie do realizacji określonych celów)¹¹³.

Poniżej przeprowadzona zostanie wybrana analiza koncepcji jakości życia i jej komponentów, które mają istotne znaczenie, szczególnie z punktu widzenia osób starszych.

Koncepcją jakości życia opartą na założeniach psychologii personalistyczno-egzystencjalnej¹¹⁴, definiującą człowieka jako osobę jest **holistyczna koncepcja jakości życia** autorstwa Marii Straś-Romanowskiej. Zakłada ona, że człowiek jest istotą złożoną i wielowymiarową. Jakość życia dotyczy zatem sfer: psychofizycznej (dobrostan biologiczny), podmiotowej (samorealizacja – osiągnięcie celów, realizacja zainteresowań i pasji, bycie twórczym), psychospołecznej (spełnianie wymagań otoczenia) i metafizycznej (egzystencjalnej – rozwój duchowy)¹¹⁵. Takie podejście stanowi o całościowym i równorzędnym traktowaniu istotnych obszarów wyznaczających płaszczyzny funkcjonowania człowieka. Jest ono zgodne z holistycznie pojmowaną definicją jakości życia opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia WHO (World Health Organization) w kontekście ważnego konstruktów, jakim jest zdrowie. Wielowymiarowa koncepcja zdrowia według WHO obejmuje aspekt fizyczny, psychiczny, funkcjonowanie społeczne i środowisko (zewnętrzne), wymiar duchowy (wierzenia religijne i przekonania światopoglądowe) oraz autonomię¹¹⁶. WHO jakość życia definiuje jako indywidualną percepcję przez jednostkę jej własnej sytuacji życiowej w kontekście uwarunkowań

¹¹¹ J. Bartoszek, *Zagadnienie „wartości” i „jakości życia ludzkiego” w Encyklice Ewangelium vitae*, [w:] *Wartość i jakość życia...*, dz. cyt., s. 40.

¹¹² M. Myszkowska-Litwa, *Podejście humanistyczne w działalności pedagogicznej*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2011, t. LXIV, s. 187.

¹¹³ B. Tobiasz-Adamczyk, *Jakość życia w starości- definicja starości*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydawnicza Tekst, Kraków 2000, s. 72.

¹¹⁴ M. Straś-Romanowska, *Główne idee teoretyczne i metodologiczne psychologii personalistyczno-egzystencjalnej*, [w:] *Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej*, M. Straś-Romanowska (red.), PWN, Warszawa 1995, s. 43, 53.

¹¹⁵ M. Straś-Romanowska, T. Frąckowiak, *Rola relacji międzyludzkich w budowaniu jakości życia osób niepełnosprawnych (Perspektywa personalistyczno-egzystencjalna)*, [w:] *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, J. Patkiewicz (red.), Studio Wydawniczo-Typograficzne „Typoscript”, Wrocław 2007, s. 47–48.

¹¹⁶ World Health Organization, *Programme on mental health, WHOQOL user manual. Division of mental health and prevention of substance abuse*, Geneva 1998, s. 15-16.

kulturowych, systemu wartości, związku z celami, normami i zainteresowaniami¹¹⁷. Definicja ta prezentuje szerokie rozumienie analizowanego pojęcia wykraczające poza aspekt biomedyczny. Zdaniem wielu zagranicznych naukowców, jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia jest optymalnym poziomem psychicznych i fizycznych możliwości pełnienia różnorodnych ról społecznych¹¹⁸. Koncepcję opracowaną przez WHO uwzględnia w swych założeniach teoria jakości życia Johna M. Raeburna i Irvinga Rootmana w zakresie wieloaspektowego funkcjonowania człowieka i realizacji przez niego własnych możliwości¹¹⁹ oraz założenia Harveya Schipperera ujęte w Health Related Quality of Life HRQOL¹²⁰. Holistyczne rozumienie jakości życia jest zasadne, gdyż integruje interdyscyplinarne podejście reprezentowane przez naukowców. Pozwala to spojrzeć na sytuację, warunki życia i funkcjonowanie człowieka w sposób wzajemnie uzupełniający się i współzależny.

Wśród wielu ujęć i odniesień w zakresie rozważań empiryczno-teoretycznych nad zagadnieniem jakości życia, istotnym kierunkiem jest nurt **teoretyczno-psychologiczny** reprezentowany przez Lenarta Nordenfelta¹²¹. W podejściu tym wyłania się kwestia dotycząca traktowania jakości życia jako wymiaru subiektywnego, związanego z poczuciem szczęścia oraz z własną aktywnością i przeżywaniem efektów działań. Jakość życia jest warunkowana środowiskiem, konstytucją człowieka i jego działalnością¹²². Należy zgodzić się ze Stanisławem Kowalikiem, że w omawianej koncepcji można dostrzec pewne *novum* w ujmowaniu jakości życia. Dotyczy ono potraktowania tego pojęcia jako złożonej płaszczyzny psychicznej, uwzględniającej różne komponenty opisujące jakość życia. Są to modalności: fizyczne, kulturowe i psychospołeczne¹²³. Cel zaprezentowania orientacji o podłożu psychologicznym wydaje się zasadny, gdyż wiąże się ona z rozróżnieniem uwarunkowań jakości życia wpisujących się w **koncepcję subiektywistyczną (podmiotową)** i **obiektywistyczną**. Zabieg ten w kontekście niniejszej pracy ma zasadnicze znaczenie ze względu na rozróżnienie pojęć: „jakości życia” i „poczucia jakości życia”.

¹¹⁷ The World Health Organization, *Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization*, „Social Science & Medicine” 1995, t. 41, nr 10, s. 1405.

¹¹⁸ Por.: F. C. Knippenbergi in., *Quality of life in patients with resected oesophageal cancer*, „Social Science & Medicine” 1992, 35 (2), s. 139-145; G. Low, A. E. Molzahn, D. Schopflocher, *Attitudes to aging mediate the relationship between older peoples' subjective health and quality of life in 20 countries*, „Health and Quality of Life Outcomes” 2013, t. 11, nr 143, s. 2-10.

¹¹⁹ J. M. Raeburn, I. Rootman, *Towards an expanded health field concept: conceptual and research issues in a new era of health promotion*, „Health Promotion International” 1988, t. 3, nr 4, s. 383-392.

¹²⁰ S. H. Croog i in., *The effects of antihypertensive therapy on the quality of life*, „The New England Journal of Medicine” 1986, t. 314, nr 26, s. 1658.

¹²¹ L. Nordenfelt, *Towards a theory of happiness: A subjectivist notion of quality of life*, [w:] *Concepts and measurement of quality of life in healthcare*, dz. cyt., s. 35-56.

¹²² Tamże, s. 35, 38-39.

¹²³ S. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia, Jakość rozwoju a jakość życia*, R. Derbis (red.), Zakład Psychologii WSP, Częstochowa 2000, s. 21, 24.

Pierwsze z nich dotyczy obiektywnej rzeczywistości osoby będącej źródłem bodźców i doświadczeń. Ten nurt rozważań wiąże się z jednakowo ustalonymi dla wszystkich kryteriami warunków życia, atrybutów świata przyrody, kultury, obiektywnie ocenianych cech, właściwości człowieka odnoszonych do poziomu życia, pozycji społecznej, właściwego funkcjonowania jego organizmu¹²⁴. Do omawianych wyznaczników życia należą m.in.: status ekonomiczny, kontakty społeczne (ilość, jakość), stan zdrowia (wyniki badań, testów), sposób żywienia¹²⁵. Katarzyna Bauman uzupełnia powyższe uwarunkowania kategoriami istotnymi z punktu widzenia osób starszych: czasem wolnym, bezpieczeństwem społecznym, odpowiednimi warunkami mieszkaniowymi, środowiskiem naturalnym i społecznym¹²⁶.

Kontekst pojmowania poczucia jakości życia zasadny jest do rozpatrzenia z punktu widzenia stanowiska S. Kowalika, opartego na nurcie **rozwojowo-psychologicznym** (wymiar subiektywny)¹²⁷. W tym znaczeniu jakość życia determinowana jest indywidualnym wykorzystaniem informacji z otoczenia do kreowania świata przeżyć. Uwarunkowania te dotyczą wewnętrznych procesów wartościowania jednostki jako twórcy swojego świata, ujętych z własnej perspektywy. To założenie umożliwia określenie stopnia zadowolenia człowieka z życia, dopełnia obraz jego jakości zakładając, że poziom satysfakcji z życia określa zmienną subiektywną¹²⁸. Jan Rutkowski omawiane zagadnienie ujmuje jako postrzeganą jakość życia¹²⁹. Z kolei Agnieszka Dziurowicz-Kozłowska mówi o procesualnym ujęciu jakości życia. Stanowi ono podstawę indywidualnej percepcji życia i zakłada, że to sam człowiek jest najbardziej kompetentnym źródłem informacji o własnej egzystencji¹³⁰. Ciekawie kwestię tę ujmuje J. Halicki, określając aspekty subiektywne jakości życia z punktu widzenia jakości osoby i bycia człowiekiem względem czynników obiektywnych w aspekcie jakości społeczeństwa¹³¹. Jakub Gutowski wnioskuje, że to właśnie subiektywne czynniki

¹²⁴ H. Sęk, *Jakość życia a zdrowie*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, 55, z. 2, s. 110.

¹²⁵ *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. III, T. Pilch (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2012, s. 442.

¹²⁶ K. Bauman, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, t. 14, nr 4, s. 168.

¹²⁷ S. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia...*, dz. cyt., s. 25-27.

¹²⁸ A. Chudzicka, *Subiektywny obraz świata i obraz siebie jako kategorie pomiaru jakości życia osób bezrobotnych oraz ich oczekiwania wobec klubu pracy*, [w:] *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*, A. Bańka, R. Derbis, Środkowoeuropejskie Centrum Ekonomii Działania Społecznego, Poznań–Lublin 1995, s. 89, 91.

¹²⁹ J. Rutkowski, *Jakość życia. Koncepcja i projekt badania. Przedmowa*, GUS, Zakład Badań Statystyczno-Ekonomicznych, Zeszyt 162 1987, s. 5.

¹³⁰ A. Dziurowicz-Kozłowska, *Wokół pojęcia jakości życia*, „Psychologia Jakości Życia” 2002, nr 2, s. 91–92.

¹³¹ J. Halicki, *Obrazy starości: rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 52.

ostatecznie decydują o ocenie jakości naszego życia¹³². Na jakość życia w odniesieniu subiektywnym składają się czynniki podmiotowe: samopoczucie, oceny ludzi w zakresie funkcjonowania fizycznego, materialnego, psychospołecznego oraz egzystencjalnego: wartości, światopogląd, poczucie sensu życia¹³³, poczucie samorealizacji, plany, aspiracje, udział w życiu rodziny i społeczności lokalnej¹³⁴. Listę wyznaczników poczucia jakości życia na gruncie pedagogicznym J. Rutkowski uzupełnia m.in.: wartościami, oczekiwaniami, postrzeganiem przeszłości, oceną dokonań i perspektyw, powodzeniem życiowym, stopniem zaspokojenia potrzeb¹³⁵. Warto zauważyć, iż wśród wymienianych uwarunkowań jakości życia, występują wyznaczniki stylu życia (np. wartości, aspiracje, plany życiowe). Styl życia jest więc istotnym komponentem powiązany z poczuciem jakości życia człowieka¹³⁶.

Kontekst subiektywnych uwarunkowań poczucia jakości życia jest ważnym punktem teoretyczno-empirycznych rozważań w niniejszej pracy. Aspekt ten można ująć jako poziom satysfakcji jednostki, ze względu na możliwość realizacji celów i zaspokojenia potrzeb w ramach własnych możliwości¹³⁷. Ponadto zgodnie z przyjętym stanowiskiem Romualda Derbisa, obiektywne źródła jakości życia mogą dotyczyć wielowymiarowych i wielowartościowych warunków, zarówno zewnętrznych (zmienne socjodemograficzne), jak i wewnętrznych. Subiektywność z kolei dotyczy przeżywania owych warunków i własnych procesów psychicznych¹³⁸. Takie podejście pozwala wnioskować, że pojęcie jakości życia jest szersze i obejmuje w swym zakresie poczucie jakości życia.

Nurt subiektywnych wyznaczników jakości życia wypełnia **Trójwymiarowa Koncepcja Dobrostanu**.

¹³² J. Gutowski, *Życie pod wpływem jakości*, [w:] *Jakość życia. Jak być w zgodzie z sobą samym*, P. Żak (red.), Wydawnictwo „Charaktery”, Kielce 2017, s. 99, 97.

¹³³ A. Wiatrowska, *Jakość życia w zaburzeniach odżywiania*, UMCS, Lublin 2009, s. 31–32.

¹³⁴ E. M. Minczakiewicz, *Jakość życia rodzin a dylematy dorastania młodzieży z objawami niepełnosprawności intelektualnej*, [w:] *Jakość życia w niepełnosprawności – mity a rzeczywistość*, M. Flanczewska-Wolny M. (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Gliwice–Kraków 2007, s. 246.

¹³⁵ J. Rutkowski, *Jakość życia. Koncepcja i projekt badania. Przedmowa*, dz. cyt., s. 9–17.

¹³⁶ Por.: K. Baładynowicz-Panfil, *Znaczenie aktywności zawodowej dla jakości życia osób starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2010, s. 120; H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia*, dz. cyt., s. 155; M. Dziegielewska, *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Łódź 2000, s. 313; B. Tobiasz-Adamczyk, *Jakość życia w starości- definicja pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, dz. cyt., s. 73; B. Krzesińska-Zach, *Jakość życia w starości, czyli style życia mieszkańców domu pomocy społecznej*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwanie-Radości-Dylematy*, dz. cyt., s. 213.

¹³⁷ Por.: J. Perek-Białas, K. Turek, *Działania pracodawców na rzecz aktywizacji potencjału osób starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w...*, dz. cyt., s. 123.

¹³⁸ R. Derbis, *Doświadczenie codzienności: poczucie jakości życia, swoboda działania, odpowiedzialność, wartości osób bezrobotnych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 19, 49.

Jej triadyczną podwalinę stworzyli Corey Lee M. Keyes i Mary Waterman¹³⁹. Koncepcja akcentuje trzy typy subiektywnego dobrostanu: emocjonalny (poczucie szczęścia i równowagi emocjonalnej), osobowościowy (samoakceptacja, rozwój, cele życiowe, autonomia, pozytywne relacje z innymi) oraz społeczny (akceptacja otoczenia, pełnienie ról społecznych, koherencja, integracja społeczna)¹⁴⁰. Rozumienie jakości życia jako dobrostanu w wielozakresowym aspekcie czyni pojęcie to interdyscyplinarnym zagadnieniem wpisany w holistyczny model poznawania i rozumienia człowieka. Integrującą koncepcją dotyczącą zewnętrznych i wewnętrznych uwarunkowań jakości życia jest stanowisko Roberta L. Schalocka reprezentującego nurt **obiektywno-subiektywny**¹⁴¹.

Śledząc literaturę przedmiotu można stwierdzić, że **pedagogiczne teorie jakości życia** stanowią nieliczną reprezentację na gruncie tej nauki. Zadowalająca jest coraz częściej występująca potrzeba dostrzegania ważnych odniesień pedagogicznych w zakresie rozumienia jakości życia człowieka. Definicja omawianego pojęcia wypływa z koncepcji określonego pojmowania życia jako wartości oraz postawy względem niego. H. Worach-Kardas wymienia takie ujęcie zagadnienia:

- życie jako trwanie, „przeżywanie”, „dożywanie”;
- życie jako osiągnięcie założonych wcześniej celów zawodowych oraz rodzinnych;
- życie jako służba innym będąca „dawaniem”;
- życie jako „branie”, „korzystanie”, „używanie”;
- życie jako właściwe wykorzystanie własnych zasobów dla siebie i innych¹⁴².

Ze względu na akcentowany w powyższych odniesieniach aspekt woli wyboru kierunku życia, wyznaczania celów życiowych i rozwoju własnego potencjału, ujęcia te mają szczególne znaczenie na gruncie pedagogiki. Są one bliskie pedagogice majeutycznej jako teoretycznej refleksji o wychowaniu i jakości życia przez uczenie się „sztuki życia” i wybór właściwego stylu życia¹⁴³. Istotną potrzebę w pochyleniu się nad rozważaniem pojęcia jakości życia w kontekście pedagogiki upatruje Maciej Jabłoński. Badacz podkreśla szczególnie znaczenie pedagogiki, jako nauki praktycznej w kreowaniu poczucia jakości życia w kontekście przeobrażeń cywilizacyjnych.

¹³⁹ C. L. M. Keyes, M. B. Waterman, *Dimensions of well-being and mental health in adulthoods*, [w:] *Well being. Positive Development Across the life Course*, M. H. Bornstein i in. (red.), Lawrence Erlbaum Associates Publisher, Mahwah, NJ 2003, s. 478–481.

¹⁴⁰ Tamże, s. 477–497.

¹⁴¹ R. L. Schalock, *The concept of quality of life: what we know and do not know*, „Journal of Intellectual Disability Research” 2004, t. 48, nr 3, s. 203–214.

¹⁴² H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia*, dz. cyt., s. 61.

¹⁴³ B. Jodłowska, *Jakość życia jako idea wychowania. O pedagogice, która na nowo integruje się z paideą*, [w:] *Jakość życia w niepełnosprawności – mity a rzeczywistość*, dz. cyt., s. 66.

Dotyczą one m.in. wymiaru aprobowanych systemów wartości, stylów życia, edukacji, w tym jakości rozwoju człowieka¹⁴⁴.

A. Kamiński zwraca szczególną uwagę na znaczenie pedagogiki jako nauki o „wychowaniu osób wszelkich generacji wieku” poprzez wspieranie pomyślnego rozwoju psychofizycznego, społecznego i kulturalnego¹⁴⁵ w ramach koncepcji **wychowania w starości**¹⁴⁶. Z kolei Katarzyna Uzar-Szcześniak w **personalistycznej koncepcji wychowania w perspektywie starości**, podkreśla naczelny cel wychowania jakim jest afirmacja, urzeczywistnienie godności człowieka starszego poprzez konieczność odkrycia sensu i znaczenia starości. Konstruktywna postawa względem starości związana jest z kolei z pedagogią wnętrza¹⁴⁷. Takie podejście bliskie jest autorce niniejszej pracy i będzie stanowić pedagogiczny grunt rozważań na temat poczucia jakości życia osób starszych.

Funkcjonujące koncepcje naukowe o podłożu pedagogicznym dotyczące jakości życia, przemawiają za kwestiami typowo ukierunkowanymi na aspekty związane z tą dziedziną nauki. Wiązą się one zdaniem Ewy Kantowicz z pytaniami o przebieg wartościowego życia człowieka i zapewnienia mu pozytywnej jakości¹⁴⁸. Wśród teorii jakości życia w kontekście pedagogicznym wymienia się koncepcję Bogdana Nawroczyńskiego¹⁴⁹. Autor, odnosząc się do kwestii wychowawczych, wskazuje na dwa fundamenty życia: świat wartości (ustalone normy) oraz możliwości i sposoby jego realizacji (jak być powinno¹⁵⁰). Można wnioskować, że jakość życia dotyczy urzeczywistniania kreowanego świata cenionych wartości. Józef Maciuszek, przyjmując rozumienie jakości życia skoncentrowanego na wartościach (typologia Maxa Schelera), ich charakterze i hierarchii podkreśla,

¹⁴⁴ M. Jabłoński, *Jakość życia mężczyzn z niepełnosprawnością intelektualną. Badania w działaniu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2018, s. 40.

¹⁴⁵ A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, „Człowiek w Pracy i w Osiedlu” 1975, nr 4, s. 7.

¹⁴⁶ Por.: tamże, s. 15.

¹⁴⁷ K. Uzar-Szcześniak, *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, „Forum Pedagogiczne” 2015, nr 2, s. 82, 145–147; K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości*, dz. cyt., s. 187.

¹⁴⁸ E. Kantowicz, *Pedagogika społeczna wobec jakości życia*, „Pedagogika społeczna” 2001, nr 1, s. 109.

¹⁴⁹ Por.: A. Gofron, *Zagadnienie „jakości życia” w koncepcji pedagogicznej B. Nawroczyńskiego*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, A. Bańka, R. Derbis (red.), Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie, Poznań–Częstochowa 1994, s. 8; O. Wyżga, *Poczucie jakości życia aktywnych zawodowo nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela od wczesnej do późnej dorosłości*, J. M. Łukasik, N. G. Pikuła, K. Jagielska (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016, s. 261; E. Kantowicz, *Pedagogika społeczna wobec kwestii jakości życia*, dz. cyt., s. 109–110.

¹⁵⁰ B. Nawroczyński, *Świat faktów i świat wartości jako czynniki wychowania moralnego*, [w:] *Komitet Organizacyjny VI Międzynarodowego Kongresu Wychowania Moralnego, Siły moralne wspólne wszystkim ludziom, ich źródła i rozwój przez wychowanie*. Referaty wygłoszone na IV Międzynarodowym Kongresie Wychowania Moralnego w Krakowie, Wydawnictwo Zakłady Graficzne „Biblioteka Polska” w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1934, s. 88.

że „kategorię jakości życia wiążemy z możliwością realizacji własnych pragnień, osiągnięcia satysfakcjonujących celów, czerpania prawdziwego zadowolenia z życia”¹⁵¹.

Takie rozumienie omawianego pojęcia w ujęciu pedagogicznym lokuje je w płaszczyźnie szeroko rozumianych i zmieniających się aspiracji dążeńowych, co z kolei świadczy o dynamice omawianego zagadnienia. Warto podkreślić za Augustynem Bańką, że „jakość życia jako cel działalności badawczej i praktycznej w naturalny sposób wpisuje się w zainteresowania pedagogiki”. Natomiast działalność opiekuńczo-wychowawcza, resocjalizacyjna i rewalidacyjna pedagogów, bezpośrednio dotyczy troski o dobre samopoczucie człowieka niezależnie od jego wieku¹⁵². Takie myślenie uczonych świadczy o zasadności i potrzebie podejmowania problematyki jakości życia na gruncie geragogicznym.

Zainteresowanie jakością życia w ujęciu pedagogicznym prezentowane jest wyraźnie m.in. przez Katarzynę Jagielską (edukacja do starości¹⁵³), Lucynę Stanek (spełnianie się na poziomach wielorakiej aktywności¹⁵⁴), Waldemara Furmanka w kontekście orientacji filozoficznej¹⁵⁵ oraz Jadwigę Daszykowską (konceptja jakości życia oparta na idei humanizmu: człowiek kreujący siebie w układzie ze światem). Zgodnie z ostatnim założeniem człowiek może osiągnąć radość życia, wartość i wysoką jego jakość poprzez doskonalenie, rozwój, autokreację oraz realizację aspiracji życiowych. Autorka sygnalizuje, że zapotrzebowanie na wiedzę pedagogiczną w aspekcie jakościowym jest współcześnie olbrzymie, a omawiana problematyka lokuje się w obszarze „nieobecnych dyskursów”¹⁵⁶.

Idąc tokiem myślenia pedagogicznego, za wskaźniki jakości życia można uznać: satysfakcję z dobrego życia osiąganą dzięki wartościom, zadowolenie życiowe oraz możliwość wykorzystywania zasobów indywidualnych, intelektualnych i twórczych. U podstaw pedagogicznego wymiaru jakości życia leży „powołanie do rozwoju”¹⁵⁷. Ten postulat jest szczególnie wyraźny w rozważaniach m.in.: Edgara Faure’a, autora Raportu Międzynarodowej Komisji do spraw Rozwoju Edukacji UNESCO (1972)

¹⁵¹ J. Maciuszek, *Jakość życia a niewnikliwość ludzkiego cierpienia*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia...*, dz. cyt., s. 63; por.: Cz. Kustra, *Jakość życia w starości*, [w:] *Niepełnosprawność w zwierciadle dorosłości*, R. Kijak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012, s. 277.

¹⁵² A. Bańka, R. Derbis, *Wprowadzenie*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, dz. cyt., s. 8.

¹⁵³ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2020, s. 12.

¹⁵⁴ L. Stanek, *Jakość życia w procesie starzenia się i starości*, [w:] *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, J. Nowocień, K. Zuchora (red.), Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa 2012, s. 183.

¹⁵⁵ W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 59.

¹⁵⁶ J. Daszykowska, *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007, s. 61–62, 68.

¹⁵⁷ Tamże, s. 62.

w aspekcie permanentnej edukacji – „uczyć się, aby być”¹⁵⁸, Tarji Tikkanen, Paula B. Baltesa, Williama H. Foega’a¹⁵⁹ – w kontekście teorii „całocyciowego rozwoju”¹⁶⁰, Joanny Łukasik – w realizacji projektu samego siebie¹⁶¹, Tadeusza Tomaszewskiego – w koncepcji tworzenia nowych możliwości i ich realizacji¹⁶², Allice Schippers, Marii Jarymowicz¹⁶³ – w kwestii dokonywania właściwych wyborów, w realizacji własnej potencjalności, również we wsparciu środowiska¹⁶⁴. Augustyn Bańka, Olga Wyżga, T. Tomaszewski¹⁶⁵ przyjmują, że jakość życia jest efektem rozwoju w kontekście obustronności tego zjawiska. Rozwój jest więc wieloaspektowym i intencjonalnym zadaniem człowieka nakierowanym na jego potencjał, trudności, ograniczenia w aspekcie życiowej realizacji. Zmiany rozwojowe mogą dotyczyć układu zarówno poziomego (doskonalenie pewnych umiejętności i nasilenie cech), jak i pionowego (nabywanie nowych kompetencji)¹⁶⁶. Warto zwrócić w tym miejscu uwagę na akcentowanie przez naukowców znaczenia codzienności, będącej źródłem doświadczeń i przeżyć w generowaniu osobom starszym powinności rozwojowych¹⁶⁷.

¹⁵⁸ E. Faure, *Uczyć się, aby być*, dz. cyt., s. 15; por.: K. Ferenz, *Rola edukacji w orientacji życiowej człowieka*, „Oświata Dorosłych” 1990, nr 3, s. 87; J. Niemiec, *Pedagogiczne uwarunkowania jakości życia*, [w:] *W poszukiwaniu jakości życia – ujęcie interdyscyplinarne*, M. Jasiński (red.), Wydawnictwo Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Białymstoku, Białystok 2013, s. 17.

¹⁵⁹ T. Tikkanen, *The learning society as a greying society: perspectives for older workers and lifelong learning*, [w:] *Modernising vocational education and training*, Office for Official Publications of the European Communities, Luxemburg 2009, t. 2, s. 195–228; P. B. Baltes, H. W. Reese, L. W. Lipsitt, *Life-span developmental psychology*, „Annual Review of Psychology” 1980, 31, s. 65–110; W. H. Foega, *Foreword well-being: positive development across the life courses*, [w:] *Well-being: positive development across the life courses*, *Well-Being: Positive Development Across the Life Courses*, M. H. Bornstein i in. (red.), Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey, London 2003, s. 15.

¹⁶⁰ A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2010, s. 49.

¹⁶¹ J. Łukasik, K. Jagielska, *Refleksyjność emerytowanych nauczycieli jako czynnik zmiany i rozwoju osobistego*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 361.

¹⁶² T. Tomaszewski, *Ślady i wzorce*, WSiP, Warszawa 1984, s. 196.

¹⁶³ A. Schippers, *Quality of life in Disability Studies*, „Medische Antropologie” 2010, 22 (2), s. 279; M. Jarymowicz, *Psychologiczne podstawy podmiotowości*, PWN, Warszawa 2008, s. 10–11.

¹⁶⁴ A. Salamucha, *Pojęcie rozwoju człowieka w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2000–2001, t. XXVIII–XXIX, zeszyt 2, s. 162; A. Bielańska, *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia*, „Psychoterapia” 2006, nr 4, s. 5–9; por.: St. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia...*, dz. cyt., s. 19; K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości*, dz. cyt., s. 15; B. Z. Małecka, *Przestrzeń edukacyjna w życiu ludzi starszych (refleksje teoretyczne i doświadczenia empiryczne)*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, dz. cyt., s. 133; J. Krzysztofowicz, *Znaki jakości życia*, [w:] *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 81; D. Niewiedzial, *Poczucie jakości życia ludzi starych mieszkających w domach pomocy społecznej*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 200.

¹⁶⁵ A. Bańka, *Jakość życia, a jakość rozwoju. Społeczny kontekst płci, aktywności i rodziny*, [w:] *Psychologia jakości życia*, A. Bańka (red.), Wydawnictwo Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2005, s. 63; O. Wyżga, *Poczucie jakości życia aktywnych zawodowo nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 262; T. Tomaszewski, *Ślady i wzorce*, dz. cyt., s. 196.

¹⁶⁶ L. Sońska, *Samoocena a realizacja celów życiowych w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*, dz. cyt., s. 38.

¹⁶⁷ Por.: J. M. Łukasik, *Doświadczenie życia codziennego. Narracje nauczycielek na przełomie życia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013; A. Gawęł, M. Urlińska, *Zdrowie a jakość życia w starości*, [w:] *Starość w kontekście społecznym i zdrowotnym*, M. Muszyński (red.), Wydział Pedagogiczny, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Biblioteka Gerontologii Społecznej,

H. Worach-Kardas zakłada, że dobrostan wiąże się z poziomem funkcjonowania człowieka w zakresie osobistych czynności dnia codziennego—ALD (*activities of daily living*)¹⁶⁸ powiązanych ze stylem życia¹⁶⁹. Ciekawie temat ujmuje Małgorzata Dzięgielewska, traktując codzienność jako przestrzeń dnia codziennego zarówno terytorialnie jak i społecznie¹⁷⁰.

Przytoczone refleksje badaczy zwracają uwagę na istotne zjawisko ustawicznego rozwoju człowieka starszego jako kreatora własnej, codziennej rzeczywistości.

Rozumienie poczucia jakości życia w niniejszej pracy będzie rozpatrywane głównie z punktu widzenia założeń pedagogiki w ujęciu podmiotowym. Transaktywny charakter tego pojęcia sugeruje, że trudno jest o czysto pedagogiczny wymiar interpretacji omawianego zagadnienia, które współwystępuje z innymi dziedzinami nauki.

W kontekście pedagogicznych rozważań, na potrzeby niniejszej pracy ustalono definicję poczucia jakości życia osób starszych w ujęciu subiektywnym i personalistycznym.

Poczucie jakości życia jest złożonym, wieloaspektowym konstruktem określającym refleksyjną i ocenną relację pomiędzy wewnętrznym psychofizycznym potencjałem człowieka a możliwością jego uzewnętrzniania się i realizacji w różnych płaszczyznach funkcjonowania. Jest ono wyrażone opinią dotyczącą własnego życia dokonaną z punktu widzenia codziennych doświadczeń w kontekście ustalonych komponentów poddanych analizie teoretycznej i empirycznej. Są nimi: poczucie satysfakcji życiowej, poczucie sensu życia, poczucie szczęścia, poczucie realizacji, poczucie koherencji. Literatura przedmiotu mówi o ścisłym związku pomiędzy wyodrębnionymi składowymi poczucia jakości życia, jednak nie ich tożsamością¹⁷¹.

EXLIBRIS 2016, 1 (11), s. 111; R. Derbis, *Doświadczanie codzienności...*, dz. cyt., s. 15-16; I. Serafin, *Odkrywanie codzienności ludzi starszych drogą do ich (z)rozumienia*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, A. A. Zych (red.) Wydawnictwo Druk-Reklama, Łask 2012, s. 76-83; R. Köller, *Ruhestand – mehr zeit für lebensqualität?* Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde durch den Promotionsausschuss Dr. phil. der Universität Bremen, Bremen 2006, s. 206, 236–237.

¹⁶⁸ H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia*, dz. cyt., s. 127.

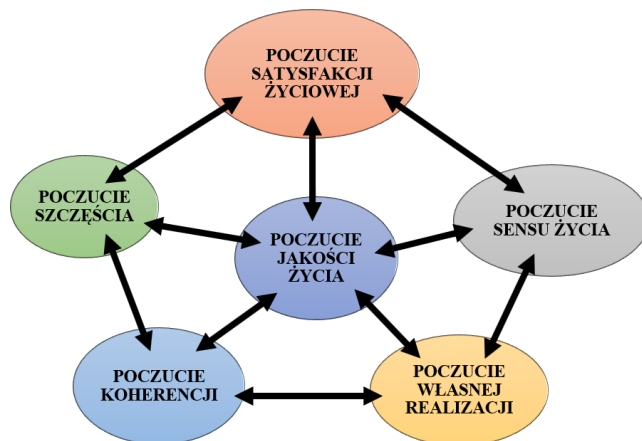
¹⁶⁹ K. M. Wyrzykowska, *Muzyka, młodzież i styl życia*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa 2018, s. 54–61.

¹⁷⁰ M. Dzięgielewska, *Życie codzienne ludzi starszych*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, A. Fabiś (red.) Wydawnictwo Wyższej Szkoły Marketingu i Zarządzaniu w Sosnowcu, Sosnowiec 2005, s. 27–28, 35.

¹⁷¹ A. Rożnowska, *Podmiotowe obszary jakości życia*, Akademia Pomorska w Słupsku, Słupsk 2009, s. 58; I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian w wieku senioralnym*, „Rozprawy Społeczne” 2016, t. 10, nr 4, s. 81-87; W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy*, dz. cyt., s. 21; D. Krok, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2009, s. 63; A. Gałuszka, *Aktywność fizyczna a jakość życia kobiet – analiza porównawcza wybranych aspektów psychologicznych*, Humanum, Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne 2017, 25 (2), s. 92; por.: P. Ziółkowski, *Szkice z pedagogiki senioralnej*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2017, 67-71.

Przyjmuje się, że poczucie jakości życia powiązane jest z wyborem stylu życia oraz uwarunkowaniami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi.

Model na Ryc. 2.1 ukazuje wzajemność powiązań ustalonych komponentów poczucia jakości życia.



Ryc. 2. 1 Personalistyczny model poczucia jakości życia i jego komponenty
(Źródło: opracowanie własne)

Powyższe ujęcie poczucia jakości życia w kontekście dokonywania wyborów czyni człowieka decydem odpowiedzialnym za kształtowanie własnej egzystencji. Podejście to koresponduje z założeniami teorii autodeterminacji (*Self-Determination Theory*) Richarda Ryana i Edwarda Deciego. Dotyczy ona wolicjonalności zachowań człowieka, ukierunkowanych na satysfakcjonujące funkcjonowanie, rozwój i motywację do podwyższania poczucia jakości życia¹⁷². Prorozwojowe rozumienie poczucia jakości życia, wyznaczone podejmowaniem przez człowieka aktywności oraz spełnianiem się w określonych rolach społecznych, nadaje temu pojęciu wymiar pedagogiczny (por. Stefan Kunowski, Stanisław Gałkowski)¹⁷³.

Pojęcie satysfakcji życiowej w literaturze przedmiotu jest mało precyzyjnie określane. Bywa utożsamiane z poczuciem jakości życia¹⁷⁴ oraz traktowane odrębnie jako komponent jakości życia¹⁷⁵ i dobrostan będący miarą jakości życia¹⁷⁶.

¹⁷² E. L. Deci, R. M. Ryan, *The Importance of Universal Psychological Needs for Understanding Motivation in the Workplace*, [w:] *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, M. Gangè, (red.), Oxford University Press, New York 2014, s. 13-30.

¹⁷³ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, dz. cyt., s. 39-40; S. Gałkowski, *Filozofia a pedagogika. Współzależności i granice*, dz. cyt., s. 46; por.: I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura, *Jakość życia i satysfakcja życiowa...*, dz. cyt., s. 81.

¹⁷⁴ Por.: J. Daszykowska, *Jakość życia...*, dz. cyt. s. 19.

¹⁷⁵ Por.: A. Rożnowska, *Podmiotowe obszary jakości życia*, dz. cyt., s. 9, 58-59; I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura *Jakość życia i satysfakcja życiowa...*, dz. cyt., s. 80-87; S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości...*, dz. cyt., s. 164.

Michály Csikszentmihályi odróżnia satysfakcję (przeżywanie osiągnięć służących rozwojowi) od przyjemności (zadowolenie związane ze świadomością spełnionych oczekiwań narzuconych przez program biologiczny i warunki społeczne¹⁷⁷). Ruut Veenhoven satysfakcję życiową ujmuje w kontekście trwałych cech wewnętrznych jednostki, jej osobowych zasobów i możliwości¹⁷⁸.

W niniejszej pracy **poczucie satysfakcji życiowej rozumie się jako zadowolenie z życia¹⁷⁹ pojmowane jako ocena osiągnięć i powodzenia w określonych dziedzinach życia i warunkach egzystencjalnych oraz możliwość wykorzystania własnej potencjalności poprzez podejmowanie aktywności i realizowanie aspiracji życiowych.** W podobnym kontekście realizacyjno-działaniowym problem ujmuje Bernhard Christoph¹⁸⁰ oraz W. Furmanek¹⁸¹. J. Daszykowska satysfakcję życiową traktuje jako wskaźnik, a jednocześnie pojęcie, przez które definiuje poczucie jakości życia.

Poczucie sensu życia rozumiane jest jako ocena znaczenia, wyjątkowości, wartości, aprobaty życia¹⁸², potrzeby poszukiwania i odkrywania jego istoty stanowiącej podstawę wtórnej afirmacji¹⁸³ własnej egzystencji. Odbywa się to drogą podejmowanej aktywności życiowej, zaangażowania w wykonywanie zadań, realizacji i urzeczywistniania wartości oraz osobistej relacji i narracji z życiem. Poczucie sensu życia zgodnie z przyjętą definicją będzie rozumiane w aspekcie sensu uzyskanego (teraźniejszego), poszukiwanego (w perspektywie przyszłości¹⁸⁴) oraz ogólnego (życie jako całość). Na fakt łączący poczucie sensu życia z pedagogiką zwracają uwagę m.in.: Andrzej M. de Tchorzewski, Irena Wojnar, Ewelina J. Konieczna, Joanna Spętana, Norbert Piłkuła, Jarosław T. Michalski, J. Daszykowska¹⁸⁵.

¹⁷⁶ Por.: C. Borg, I. R. Hallberg, K. Blomqvist, *Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects*, „Journal of Clinical Nursing” 2006, nr 15, s. 608.

¹⁷⁷ M. Csikszentmihályi, *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia*, „Biblioteka Moderatora”, Taszów 2005, s. 90-91.

¹⁷⁸ R. Veenhoven, *How do we assess how happy we are?*, [w:] *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, A. K. Dutt, B. Radcliff (red.), Edward Elger Publishers, Cheltenham UK 2009, s. 45-67.

¹⁷⁹ Por.: E. Diener i in., *The Satisfaction With Life Scale*, „Journal of Personality Assessment” 1985, t. 49, nr 1, s. 71-75; L. Lassota, *Satysfakcja z życia emerytów w Niemczech i Polsce*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, S. Steuden, M. Marczuk (red.), KUL, Lublin 2006, s. 124.

¹⁸⁰ B. Christoph, H. H. Noll, *Subjective Well-Being in the European Union during the 90s*, [w:] *European Welfare Production*, J. Vogel (red.), „Social Indicators Research Series” 2003, t. 18, nr 64, s. 523.

¹⁸¹ W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy*, dz. cyt., s. 145.

¹⁸² K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2000, s. 82.

¹⁸³ S. Szuman, *Afirmacja życia*, „Lwowska Biblioteka Pedagogiczna”, Lwów 1938, s. 4; por.: A. Żywczok, *Ku afirmacji życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011, s. 615.

¹⁸⁴ M. Kossakowska, P. Kwiatek, T. Stefaniak, *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ*, „Psychologia Jakości Życia” 2013, t. 12, nr 2, s. 111-127.

¹⁸⁵ A. M. de Tchorzewski, P. Zwierzchowski, *Sens życia, sens wychowania: dylematy człowieka przełomu wieków*, [w:] *Sens życia-sens wychowania: dylematy człowieka przełomu wieków*, A. M., de Tchorzewski,

Jednym z celów oddziaływań wychowawczych, ukierunkowanych na osoby starsze, jest opanowanie sztuki starzenia się (*ars senescendii*) przez poszukiwanie sensu życia i umiejętność przystosowania się do nowych warunków życia. Kazimierz Dąbrowski podkreśla tu znaczenie rozwijania i urzeczywistniania różnych poziomów sensu życia poprzez realizację własnych zdolności, zainteresowań, celów życiowych i wartości¹⁸⁶. W niniejszej pracy ten sposób ujęcia poczucia sensu życia inspirowane jest również koncepcją Viktora E. Frankla. Dowodzi ona, że sens życia można odnaleźć poprzez twórczą pracę, doświadczenie wartości, kontakt z przyrodą, kulturą i człowiekiem oraz własną postawę ukierunkowaną świadomą „wołą sensu”¹⁸⁷. Takie rozumienie poczucia sensu życia, wpisuje się w koncepcję odpowiedzialności za swój rozwój i egzystencję autorstwa Kazimierza Obuchowskiego¹⁸⁸. Michael Steger podkreśla znaczenie i potrzebę uwzględniania w badaniach nad dobrostanem sensu życia i satysfakcji życia, które to konstrukty są ze sobą wzajemnie powiązane¹⁸⁹.

Rozumienie poczucia jakości życia wiąże się z potrzebą wyodrębnienia pojęcia **szczęścia**¹⁹⁰, przez które Jorn Beckmann¹⁹¹ i Laura Camfield¹⁹² definiują jakość życia.

P. Zwierzchowski (red.), Wydawnictwo „Wers”, Bydgoszcz 2001, s. 9-10; I. Wojnar, *Humanistyczna orientacja edukacji*, [w:] *Nauki pedagogiczne w teorii i praktyce edukacyjnej*, J. Kuźma, J. Morbitzer (red.), Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Kraków 2003, s. 21-22; por.: I. Wojnar, *Humanistyczne intencje edukacji*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2000, s. 57; E. J. Koniczna, *Poczucie sensu życia osób niepełnosprawnych ruchowo*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010, s. 15; J. Spętana, *Sens życia jako problem badawczy we współczesnej pedagogice*, [w:] *Filozoficzne implikacje w pedagogice. O sensie życia, edukacji i wychowaniu*, J. Spętana, D. Domagała, V. Drabik-Podgórną (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 19–32; N. Piłkuła, *Poczucie sensu życia osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015, s. 170; J. T. Michalski, *Pedagogika a sens życia. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011, s. 174–180, 264–269; J. Daszykowska, *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 62.

¹⁸⁶ K. Dąbrowski, *Sens życia jako rozwiązanie problemu ludzkiej egzystencji*, „Studia Filozoficzne” 1981, nr 4, s. 99.

¹⁸⁷ V. E. Frankl, *Wola sensu*, Wydawnictwo „Czarna Owca”, Warszawa 2010, s. 52, 95; por.: T. Wilk, *Czas wolny w starości*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź 2007, s. 136.

¹⁸⁸ K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, PWN, Warszawa 1965, s. 8, 247; por.: K. Popielski, *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa*, [w:] *Wychowanie: pojęcia, procesy, konteksty. Interdyscyplinarne ujęcie*, M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, s. 26, 42–43; R. Klamut, *Cel – czas – sens życia*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2012, s. 42.

¹⁸⁹ M. Steger, P. Frazier, *Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year*, „Journal of Happiness Studies” 2007, (8), s. 161–163.

¹⁹⁰ Por.: D. Nettle, *Szczęście sposobem naukowym wyłożone*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2005, s. 26; T. Kanasz, *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu* Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2015, s. 33–34; M. Top, *Quality of life (QOL) and attitudes toward aging in older adults in Sanliurfa, Turkey*, „Research on Aging” 2012, 35 (5), s. 549; B. Suchodolski, *Wychowanie mimo wszystko*, WSiP, Warszawa 1990, s. 214; W. Ostasiewicz, *Badanie jakości życia z perspektywy historycznej*, [w:] *Ocena i analiza jakości życia*, dz. cyt., s. 14.

W kontekście pedagogicznym problem ten poddają rozważaniom: J. Daszykowska (szczęście jako poczucie świadomego uczestnictwa w decydowaniu o treści własnego życia)¹⁹³, W. Furmanek (wspomaganie człowieka w drodze do rozwoju człowieczeństwa poprzez kształtowanie poczucia woli)¹⁹⁴ oraz Tatiana Kanasz (sposób spędzania czasu wolnego¹⁹⁵). W niniejszej pracy pojęcie szczęścia będzie oparte na „teorii cebulowej” Janusza Czapińskiego¹⁹⁶. Przyjmuje się, że **poczucie szczęścia to dobrostan wyrażony oceną: chęci życia (pragnienia, woli życia), pasji życia (entuzjazmu, zamilowania, uroku życia) oraz ogólnego poczucia szczęścia osobistego.**

Kolejnym wyznacznikiem poczucia jakości życia jest **własna realizacja**, do której zbliżonym pojęciem jest samorealizacja (samourzeczywistnienie, autotranscendencja)¹⁹⁷, samospełnienie, samoaktualizacja¹⁹⁸, autokreacja, transgresja, afirmacja siebie¹⁹⁹.

W niniejszej pracy **poczucie własnej realizacji rozumiane jest jako osobiste spełnianie się w różnych dziedzinach życia, poprzez przyjęty program życia²⁰⁰ w zakresie podejmowanej aktywności na rzecz własnego doskonalenia się i rozwoju, z pomocą innych lub samodzielnie.** W tym znaczeniu podejmowana aktywność ujmowana jest w kontekście realizacyjnego stylu życia²⁰¹. Kwestia ta jest szczególnie istotna u osób starszych, które poprzez podejmowane działania urzeczywistniają własny potencjał, kreując samego siebie, tworząc własny, choć nie tylko jednostkowy wymiar egzystencji.

¹⁹¹ J. Beckmann G. Ditlev, *Pojęcie jakości życia*, [w:] *Promocja zdrowia w chorobach przewlekłych*, A. Kapłun (red.), Instytut Medycyny Pracy im. prof. Jerzego Nofera, Łódź 1997, s. 108-109; por.: J. Daszykowska, *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 29.

¹⁹² L. Camfield, *On Subjective Well-being and Quality of Life*, „Journal of Health Psychology” 2008, t. 16, nr 4, s. 176.

¹⁹³ J. Daszykowska, *Poczucie szczęścia i jakości życia w ocenie nauczycieli studiujących*, [w:] *Nauczyciele we współczesnym świecie*, B. Muchacka, M. Szymański (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 84.

¹⁹⁴ W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy*, dz. cyt., s. 140.

¹⁹⁵ T. Kanasz, *Uwarunkowania szczęścia...*, dz. cyt., s. 70–71.

¹⁹⁶ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 1994, s. 192.

¹⁹⁷ Ł. Wygralak, *Koncepcja sensu życia a twórcze podejście do życia w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania role społeczne w okresie dorosłości...*, dz. cyt., s. 75.

¹⁹⁸ Por.: J. Górniewicz, K. Rubacha, *Droga do samorealizacji, czyli w poszukiwaniu samego siebie*, Wydawnictwo „C&T”, Toruń 1993, s. 13.

¹⁹⁹ Z. Szarota, *Starzenie się i starość...*, dz. cyt., s. 101–102.

²⁰⁰ Por.: A. M. de Tchorzewski, *Doświadczenie wartości samego siebie jako źródło dochodzenia do własnej tożsamości*, [w:] *Doświadczenie wartości samego siebie w procesach edukacyjnych*, A. M. de Tchorzewski (red.), Wydawnictwo Uczelniane WSP, w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1997, s. 35–36.

²⁰¹ Por.: E. Koprowiak, A. Lubczyńska, B. Nowak, *Styl życia osób podejmujących wspinaczkę wysokogórską – wybrane aspekty*, [w:] *Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji*, P. Niedzielski, J. Witek (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Zeszyty Naukowe Nr 689, Ekonomiczne Problemy Usług Nr 78, Szczecin 2011, s. 168.

Na tę kwestię zwracają uwagę m.in.: Janusz Homplewicz, Beata Bugajska, Halina Szwarc, Renata Konieczna-Woźniak, Elżbieta Dubas, Roman Pichalski, Joanna Kliszc, Hanne Laceulle²⁰².

Komponentem poczucia jakości życia seniorów jest także **poczucie koherencji**²⁰³. Przyjmuje się, że **poczucie koherencji jest ogólną orientacją życiową człowieka, wyrażającą stopień, w jakim człowiek posiada dominujące, trwale, lecz dynamiczne przekonanie, że napływające w ciągu życia bodźce ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego są ustrukturuwane, przewidywalne i wytłumaczalne**²⁰⁴.

Zdaniem Haliny Zielińskiej-Więczkowskiej²⁰⁵ i Agnieszki Lincy-Ćwikły²⁰⁶ w kształtowaniu wysokiego poczucia koherencji znaczącą rolę odgrywa sztuka wychowania od najmłodszych lat.

Elementami poczucia koherencji są: poczucie zrozumiałości (właściwość dotycząca stopnia, w jakim jednostka odbiera bodźce płynące ze środowiska jako sensowne, spójne i uporządkowane), poczucie zaradności (stopień określający postrzegane zasoby jako wystarczające, by sprostać stawianym wymagom), poczucie sensowności

²⁰² J. Homplewicz, *Wartości i cele Uniwersytetów trzeciego wieku*, [w:] *Pedagogika jesieni*, Instytut Teologiczno-Pastoralny im. św. Józefa Sebastiana Pelczara w Rzeszowie, Rzeszów 2003, s. 175–178; B. Bugajska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako możliwość samorealizacji*, [w:] *Doświadczenie wartości samego siebie...*, dz. cyt., s. 151–157; H. Szwarc, *Higiena psychiczna ludzi starszych*, [w:] *Zdrowie psychiczne*, K. Dąbrowski (red.), PWN, Warszawa 1976, s. 505–506; R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, E. Dubas, M. Muszyński (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 228–231; E. Dubas, *Starość – darem, zadaniem i wyzwaniem. Rola aktywności i edukacji (wybrane wątki)*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 231–244; R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w wieku podeszłym*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014, s. 118; J. Kliszc, *Psychologia potrzeb osób starszych. Potrzeby psychospołeczne po 65. roku życia*, Wydawnictwo „Difin”, Warszawa 2019, s. 168–173; H. Laceulle, *Aging and Self-Realization. Cultural Narratives about Later Life*, „Ageing Studies” 2018, t. XVII, s. 93–126.

²⁰³ Por.: B. Stelcer, *Jakość życia i integracja psychiczna*, [w:] *Jakość życia w naukach medycznych...*, dz. cyt., s. 117; M. Pasik, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica” 2008, 11, s. 67–79; H. Hamer, *Życie w dobrym stanie*, [w:] *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 24–25; H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych zamieszkujących w domach pomocy społecznej (DPS)*, „Psychogeriatrya Polska” 2013, 10, s. 23–32; N. Pikuła, *Poczucie koherencji jako czynnik zdrowia psychicznego seniorów*, [w:] *Starość może być atrakcyjna*, N. Pikuła (red.), Wydawnictwo „Scriptum”, Kraków 2012, s. 94–105; M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, 3 (26), s. 348, 351; A. M. Borowicz, *Fizjoterapia a jakość życia osób starszych*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji...*, dz. cyt., s. 70; A. Roźnowska, *Podmiotowe obszary jakości życia...*, dz. cyt., s. 36–41; J. Kliszc, *Psychologia potrzeb osób starszych*, dz. cyt., s. 168–173, 181–186; S. Talaga i in., *Jakość życia osób starszych uczestniczących w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku*, *Studia „Socialia Cracoviensia”* 2018, t. 10 nr 1 (18), s. 75.

²⁰⁴ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005, s. 11, 34.

²⁰⁵ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych*, dz. cyt., s. 30.

²⁰⁶ A. Linca-Ćwikła, *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne” 2018, t. 10 (46), nr 3, s. 45–57.

(komponent emocjonalno-motywacyjny mówiący o stopniu odczuwanego sensu życia, znaczenia wysiłków)²⁰⁷.

H. Zielińska-Więczkowska zwraca uwagę, że na poczucie koherencji osób starszych wpływa: filozofia życia, system wartości oraz styl życia²⁰⁸.

Analizując stworzone przez naukowców koncepcje jakości życia, dostrzega się ich wzajemne powiązanie oraz wspólny grunt odnoszący się do ogólniejszych teorii dotyczących osoby ludzkiej lub życia. Widoczna jest także tendencja akcentowania kluczowego zagadnienia w danej teorii, wynikającego z potrzeb badaczy w zakresie reprezentowanej nauki, lub łączne traktowanie w niej kilku interesujących aspektów. Należy zauważyć, że rozumienie jakości życia przechodziło znaczącą ewolucję od zagadnień związanych z bytem materialnym, ekonomicznym poprzez kwestie dotyczące zdrowia biologicznego, aż do holistycznego, personalistycznego ujmowania tej kategorii pojęciowej.

²⁰⁷ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia...*, dz. cyt., s. 32–34.

²⁰⁸ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt., s. 24.

2.2 Style życia seniorów–ich rodzaje i komponenty

„To, jaka będzie nasza starość–jakość życia po 60 roku zależy w głównej mierze od nas samych, a więc od stylu życia, który wybierzemy i będziemy mu wierni”²⁰⁹.

Małgorzata Dzięgielewska

Menander – starożytny, grecki poeta mawiał, że „żyjemy nie tak, jak byśmy chcieli, lecz tak jak możemy”²¹⁰. Sens przytoczonej myśli sprowadza się do stwierdzenia, iż zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne uwarunkowania funkcjonowania człowieka wpływają na kształt jego życiowej egzystencji. Możliwość dokonywania przemyślanych wyborów i podejmowanie działań poprzedzonych głębszą refleksją, nadają życiu określony charakter i kierunek. System i hierarchia wartości, stają się z kolei sterownikiem i wyznacznikiem celów działań człowieka oraz implikują przyjęcie określonej koncepcji życia.

Tematyka związana ze stylem życia wynika z zainteresowania człowiekiem w osobistej oraz społeczno-kulturowej i przyrodniczej przestrzeni życia. Są one powiązane z mechanizmami i uwarunkowaniami określanymi również w wymiarze temporalnym. Już Platon zwracał uwagę na właściwy tryb życia determinowany wewnętrzną dyscypliną i wyborami²¹¹. Świadczy to o przypisywaniu znaczenia roli człowieka w kształtowaniu swojego życia poprzez dokonywane wybory. Pilar Escuder-Mollon odnosząc rozważania do podłoża dążeń człowieka na przestrzeni czasów twierdzi, że głównym celem ludzkiej egzystencji było zaspokojenie potrzeby hedonistycznego stylu życia, związanej z dążeniami ciała, a następnie umysłu (ducha). W opozycji do tego podejścia było odniesienie eudajmonistyczne, oparte na idei szczęścia²¹². Autor podkreśla, że „gdy nasz styl życia nie jest jedynie dążeniem do zdrowia i pieniędzy, subiektywne postrzeganie naszego życia staje się najważniejszym kryterium niezbędnym do zrozumienia i oceny jakości życia”²¹³.

²⁰⁹ M. Dzięgielewska, *Czas w życiu człowieka dorosłego*, [w:] *Wybrane obszary andragogiki*, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Łodzi, Łódź 2007, s. 109.

²¹⁰ *Myśli o człowieku*, W. Głuch (red.), Wydawnictwo Europa, Wrocław 2004, s. 54.

²¹¹ Platon, *Państwo*, t. 1, przeł. W. Witwicki, Wydawnictwo Alfa, Warszawa 1994, s. 177.

²¹² P. Escuder-Mollon, *Jakość życia*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil (red.), tłum. R. Ochoa-Dąderska, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2014, s. 14-15.

²¹³ Tamże, s. 15.

Na wzajemność związku pomiędzy stylem życia a poczuciem jakości życia zwraca uwagę wielu naukowców²¹⁴.

Analizując pojęcie stylu życia, należy zwrócić uwagę na rozmaite rozgraniczenie terminów powiązanych treściowo z omawianą kategorią, które w uściśleniu definicyjnym nie powinny być traktowane zamiennie. Śledząc literaturę przedmiotu, można zauważyć, iż tylko nieliczni naukowcy odnoszą się do rozróżnienia pojęć, w sposób definicyjny i jednoznaczny. Wyróżniają oni kategorie m.in.: sposób istnienia²¹⁵, sposób bytowania²¹⁶, sposób bycia (życia), tryb życia²¹⁷, postać życia²¹⁸, strategia życia²¹⁹, metoda życia²²⁰. Należy podkreślić idąc tokiem rozumowania Grzegorza Kaczmarka, że tylko ogólny charakter rozważań lub traktowanie tych terminów w sposób potoczny i mało precyzyjny, może tłumaczyć ich zamienne stosowanie²²¹. Andrzej Siciński i Bogusław Gałęski zgodnie wyjaśniają, że o **stylu życia** można mówić w kategoriach dokonywania wyboru zachowań. Natomiast **sposób bycia** obejmuje zachowania w pełni zdeterminowane lub nawet wymuszone, dotyczące pewnych cech wspólnych dla danych zbiorowości. Ważne znaczenie odgrywają tu czynniki ekonomiczne, uwarunkowania środowiska naturalno-społecznego, obowiązujące normy oraz układy sytuacyjne²²². A. Siciński podkreśla, że studia sposobu życia i stylu życia różnią się nie tyle przedmiotem, ile punktami widzenia, które mają charakter uzupełniający, nie zaś konkurencyjny²²³. Powyższe podejścia pozwalają twierdzić, że sposób bycia jest pojęciem szerszym, odnoszącym się do ogółu zachowań ludzi.

²¹⁴ Por.: O. Czerniawska, *Edukacja jako pomoc w rozwoju w ujęciu andragogiki i gerontologii*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t. 2, E. Marynowicz-Hetka (red.), PWN, Warszawa 2009, s. 443; R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w wieku podeszłym*, dz. cyt., s. 119; J. Rottermund, A. Knapik, M. Szyszka, *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2015, t. 1, nr 42, s. 82; M. И. Ралифова, *Качество жизни и личностные характеристики взрослых в контексте здорового образа жизни*, „Мир науки. Педагогика и психология” 2019, nr 1, t. 7, s. 1–14.

²¹⁵ R. Ingarden, *Książeczka o człowieku*, dz., cyt., s. 162.

²¹⁶ A. Tyszka, *Uczestnictwo w kulturze. O różnorodności stylów życia*, PWN, Warszawa 1971, s. 104.

²¹⁷ B. Gałęski, *Styl życia i jakość życia*, „Studia Socjologiczne” 1977, nr 1 (64), s. 38-42; M. Such, *Styl życia i czas wolny singli we współczesnym społeczeństwie*, [w:] „Czas ukoj nas”. *Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014, s. 189; por. J. Tischner, *Jak żyć*, TUM Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 2000, s. 95-100.

²¹⁸ B. Fatyga, *Pan Jourdain i styl życia*, [w:] *Style życia wartości, obyczaje*, A. Jawłowska, W. Pawlik, B. Fatyga (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 21.

²¹⁹ A. Biela, *Wyczynowa i amatorska aktywność seniorów jako przejaw nowego stylu życia na emeryturze*, „Edukacja Etyczna” 2016, nr 2, s. 43.

²²⁰ Por.: H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008, t. 16, nr 3, s. 132.

²²¹ G. Kaczmarek, *Zróżnicowanie społeczne a styl życia*, PWN, Warszawa-Poznań 1986, s. 48.

²²² A. Siciński, *Wprowadzenie*, [w:] *Styl życia, przemiany we współczesnej Polsce*, A. Siciński (red.), PWN, Warszawa 1978, s. 10-11; B. Gałęski, *Styl życia i jakość życia*, dz. cyt., s. 39.

²²³ A. Siciński, *Wprowadzenie*, [w:] *Styl życia...*, dz. cyt., s. 11.

Styl życia z kolei, wiąże się z uchwyceniem specyficznych, typowych cech odznaczających i wyróżniających dany styl życia od innych²²⁴. Naukowcy zwracają uwagę na cechy charakteryzujące styl życia, do których należą m.in.: celowość działań i ich specyfika (uporządkowanie i wzajemne relacje między zachowaniami), świadomość, względna niezależność jednostki, codzienność, powtarzalność i regularność działań²²⁵, indywidualność myślenia i zachowania²²⁶.

Pojęcie **trybu życia** (*rutine of life*) B. Gałęski łączy z zachowaniem wchodzącym w zakres pojęcia sposobu bycia, jednak nie kategorii stylu życia. W jego obrębie występują działania mające na celu zaspokojenie potrzeb niepodlegających wyborowi, lecz wynikających z warunków bytowania człowieka. Dotyczą one zewnętrznych obostrzeń lub obowiązujących regulaminów²²⁷. W niniejszej pracy przyjmuje się, że tryb życia odnosi się do organizacji codziennego życia człowieka. W niskim stopniu zależy on od jego wyborów i decyzji. Jest znacząco powiązany z czynnościami fizjologicznymi organizmu oraz rytмами biologicznymi (sen, praca/aktywność, czas posiłków itp.)²²⁸. Tryb życia charakteryzuje się pewną rutynowością i cyklicznością zależną od wewnętrznych potrzeb jednostki oraz zewnętrznych wymogów i nakazów. Jest kategorią powiązaną ze sposobem i stylem życia.

Model życia z kolei, odnoszony jest do stylu życia związanego z różnymi formami codziennej aktywności wzajemnie ze sobą godzonymi i powiązanimi²²⁹. W niniejszej pracy pojęcie to rozumie się jako własny projekt życiowy realizowany w formie konkretnych aktywności, ich rozwijania i transformacji²³⁰.

Wybór określonego stylu życia powoduje wyodrębnienie się pewnych wypracowanych w toku życia planów radzenia sobie w okresie starości, zwanych **strategiami życiowymi** (strategie przetrwania, przystosowania)²³¹.

²²⁴ Por.: I. Ramik-Mażewska, *Style życia kobiet z niepełnosprawnością intelektualną*, Wydawnictwo Naukowe FREL, Warszawa 2018, s. 60.

²²⁵ G. Kaczmarek, *Zróżnicowanie społeczne...*, dz. cyt., s. 89-95.

²²⁶ *Здоровый образ жизни и его составляющие*, В. С. Глушанко (red.), Министерство Здравоохранения Республики Беларусь, „Витебский Государственный Орден Дружбы Народов Медицинский Университет”, Издательство ВГМУ, Витебск 2017, s. 23.

²²⁷ B. Gałęski, *Styl życia i jakość życia*, dz. cyt., s. 40-41.

²²⁸ M. Woźniak, *Związki stylu życia ze zdrowiem*, „Journal of Clinical Healthcare” 2015, (4), s. 5.

²²⁹ Por.: M. Z. Babiarz, A. Brudniak-Draż, *Wpływ edukacji zdrowotnej na dobrostan jednostki*, [w:] *Styl życia, edukacja i dobrostan*, J. Tatarczuk (red.), Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2012, s. 10.

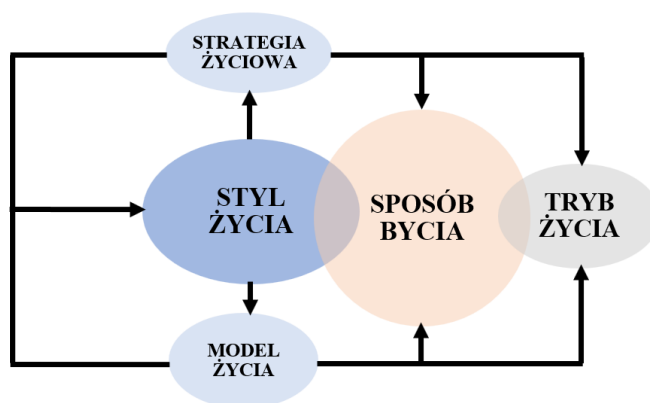
²³⁰ Por.: J. M. Barbier, *Leksykon analizy aktywności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 216.

²³¹ Por.: A. Biela, *Wyczynowa i amatorska aktywność seniorów...*, dz. cyt., s. 43.

A. Siciński zakłada, że strategia życiowa będąc przejawem stylu życia, stanowi pewną zasadę wyboru wzorów codziennego funkcjonowania spośród repertuaru zachowań w danej kulturze²³². Można przyjąć, że decydując się na określony model życia, będziemy stosować określoną strategię życiową celem uskutecznienia działań w obrębie preferowanego stylu życia. Z tego też względu widoczny jest związek modelu życia ze strategią życiową.

Sposób bycia (będący tylko częściowo zdeterminowany wyborami) oraz tryb życia (brak lub znaczące ograniczenie możliwości dokonywania wyboru) również są powiązane z modelem życia i strategią życiową jako kategoriami działaniovymi.

Ryc. 2.2 ukazuje powiązania pomiędzy omawianymi kategoriami pojęciowymi.



Ryc. 2. 2 Model powiązań pomiędzy kategoriami pojęć: styl życia, sposób bycia, tryb życia, model życia, strategia życiowa.
(Źródło: opracowanie własne)

Pojmowanie stylu życia ściśle powiązane jest i zależne od dziedziny badawczej, w której podejmuje się problem. Ten kierunek myślenia wyznacza obszary tworzenia się koncepcji naukowych skoncentrowanych wokół kluczowych pojęć. W tym kontekście warto zauważyć, że koncepcje stylów życia wyrastają z różnych gruntów rozważań teoretycznych, do których można zaliczyć m.in. płaszczyznę społeczną i uwarunkowania z nią związane. Koncepcja stylu życia w tym zakresie dotyczy m.in. kwestii opartych na zmiennych demograficznych i zróżnicowaniach społecznych²³³. Prekursorem omawianej teorii w kontekście **pozycji społecznej jednostki** jest Max Weber.

²³² A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2002, s. 79.

²³³ *Style życia w komunikacji. Komunikacyjna stratyfikacja społeczeństwa. Seria projektowanie komunikacji*, JanKomunikant (grupa badawcza), Instytut dziennikarstwa i komunikacji społecznej, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2012, s. 13.

Socjolog ten styl życia odnosi do pozycji człowieka w porządku klasowo-warstwowym, związanym z jej stratyfikacją społeczną w obrębie określonych zachowań lub preferencji²³⁴. Nawiązaniem do tego nurtu myślowego jest również stanowisko Thorsteina Veblena, który jako pierwszy wprowadził termin stylu życia na gruncie socjologii²³⁵. Posłużył się on pojęciem sposobu bycia, które nadaje porządek społeczeństwu stanowemu wedle panujących reguł w hierarchicznej strukturze społecznej²³⁶. Na gruncie polskim problematykę stylu życia w aspekcie form konsumpcji, w kontekście pluralizmu i dystynkcji społecznej, prezentował Stanisław Ossowski²³⁷. Omówione podejście koncepcyjne nakłania do rozumienia stylu życia z punktu widzenia pozycji społecznej, prestiżu, uznania oraz ich demonstracji w formie wszelkich form zachowań i postaw.

Współcześnie znana jest **koncepcja socjologiczna** Pierre'a Bourdieu. Traktuje ona style życia jako indywidualne i zbiorowe wyrażanie różnic społecznych i podobieństw między ludźmi²³⁸, co staje się ogólnie kompatybilne z wcześniejszą teorią. W niejkiej opozycji do powyżej przytoczonych stanowisk znajduje się **psychologiczny** wymiar rozumienia stylu życia reprezentowany m.in. przez Alfreda Adlera. Naukowiec ten rozpatruje styl życia w kontekście osobowościowym. Ujmuje go jako zasadniczy wyróżnik postępowania człowieka, który jest częścią jego natury²³⁹. Podejście to pozwala wygenerować „niepowtarzalny (unikalny)”, czyli „indywidualny styl życia”, o którym wspomina Anthony J. Veal²⁴⁰. Z kolei z pozycji podejścia **kulturowego** powiązanego ze sferą konsumpcji występuje Anthony Giddens. Autor pojęcie stylu życia odnosi do świadomych wyborów człowieka nadających sens jego życiu oraz materialny kształt poszczególnym narracjom tożsamościowym. Style życia są jego zdaniem zrutynizowanymi działaniami, odpowiadającymi m.in. nawykowi żywieniowym, sposobom ubierania się i zachowania, które w połączeniu z refleksyjną postawą człowieka mogą ulegać zmianom²⁴¹.

²³⁴ M. Weber, *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*, tłum. D. Lachowska, PWN, Warszawa 2002, s. 229-233.

²³⁵ A. A. Zych, *Leksykon gerontologii*, dz. cyt., s. 172.

²³⁶ Por.: T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, tłum. J. Frentzel-Zagórska, PWN, Warszawa 1971, s. 72.

²³⁷ S. Ossowski, *O strukturze społecznej*, PWN, Warszawa 1982, s. 154-156.

²³⁸ P. Bourdieu, *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądzienia*, tłum. P. Biłos, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005, s. 201-280.

²³⁹ A. Adler, *Sens życia*, tłum. M. Kreczkowska, przedmowa K. Obuchowski, PWN, Warszawa 1986, s. 22.

²⁴⁰ A. J. Veal, *The concept of lifestyle a review*, „Leisure Studies” 1993, t. 12, nr 4, s. 242-243.

²⁴¹ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2002, s. 113.

Stanowisko A. Giddensa będące alternatywą dla wyżej opisanych koncepcji wpisuje się w **model kulturologiczny**²⁴². Zasadność wspomnienia o stylu życia związanym z kwestiami konsumenckimi w odniesieniu do osób starszych, tłumaczy stanowisko Julity Kożuch. Autorka przyjmuje definicję konsumpcji jako aktu zaspokojenia konkretnej potrzeby człowieka poprzez użytkowanie określonego dobra materialnego. Słusznie twierdzi, że ludzie starsi stanowią coraz większą i bardziej liczącą się na rynku grupę obywateli²⁴³.

W kalejdoskopie wymienionych teorii nie można pominąć podejścia **filozoficznego**, na które zwraca uwagę m.in. G. Kaczmarek. Autor podkreśla, że w filozoficznej refleksji, styl życia należy wiązać z wolnością, autokreacją, możliwością wyboru drogi życiowej oraz świadomą aktywnością w kształtowaniu świata zdeterminowanego przez uwarunkowania zewnętrzne. Ta perspektywa jest przejawem indywidualnej koncepcji bycia, związanej z dokonywaniem wyborów oraz kreowaniem świata i życia, będącej wyrazem osobistej filozofii²⁴⁴. W tym kontekście istotne znaczenie odgrywa własna aktywność jednostki w tworzeniu indywidualnej wizji życia z perspektywy biograficznej.

Z punktu widzenia zainteresowań naukowych autorki niniejszej pracy, ważne jest omówienie **pedagogicznej** koncepcji stylu życia oraz jej charakterystycznych kategorii. Kategorie te zdaniem Zofii Żukowskiej stanowią m.in.: dobrowolność dokonywanych wyborów, wzory zachowań, wartości, motywacje²⁴⁵ oraz indywidualistyczne podejście ukierunkowane głównie na poglądy i zainteresowania²⁴⁶. Niezwykle istotnym komponentem stylu życia w tej koncepcji są formy spędzania wolnego czasu w ramach „wychowania do czasu wolnego”²⁴⁷, a także zachowania prozdrowotne. Dzięki nim jednostka kreuje swój wizerunek i realizuje się poprzez dokonywane wybory²⁴⁸. Aldona Jawłowska uzupełnia komplementarność omawianej kategorii trzema sferami współtworzącymi styl życia:

²⁴² J. Bieliński, M. Larkowska, *Elementy stylów życia a kultura społeczna we współczesnej Polsce. Codzienne zachowania i strategie rynkowe*, [w:] *Meandry legitymizacji. Studia i analizy*, I. Pańkow (red.), Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2011, s. 142.

²⁴³ J. Kożuch, *Konsumpcja a styl życia ludzi starych*, [w:] *Życie w starości*, B. Bugajska (red.), Wydawnictwo „Zapól”, Szczecin 2007, s. 339.

²⁴⁴ G. Kaczmarek, *Zróżnicowanie społeczne a styl życia*, dz. cyt., s. 47; por. M. Z. Babiarz, A. Brudniak-Drag, *Wpływ edukacji zdrowotnej na dobrostan jednostki*, [w:] *Styl życia, edukacja i dobrostan*, dz. cyt., s. 10.

²⁴⁵ Z. Żukowska, *Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t.2., dz. cyt., s. 535-356; por.: A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, dz. cyt., s. 206-207, 209.

²⁴⁶ Por.: J. Wawrzyniak, *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-Radości-Dylematy*, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2008, s. 278.

²⁴⁷ Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Prace Monograficzne nr 396, Kraków 2004, s. 10.

²⁴⁸ М. Я. Виленский, *Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»*. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта, „Педагогические и психологические науки” 2006, t. 11, s. 18.

światopoglądy, cele, dążenia, potrzeby, aspiracje; sfera obserwowalnych zachowań i czynności; obszar przedmiotów, wybieranych przez człowieka, tworzonych lub bezrefleksyjnie przejmowanych i traktowanych jako najbliższe środowisko życia²⁴⁹. Szczególnie istotne kryterium w określaniu stylu życia przypisuje się rodzinie, kręgom pracowniczym i instytucjom kulturalnym mającym wpływ na jednostkę²⁵⁰. W płaszczyznach i odniesieniach w aspekcie pedagogicznym, ważna jest kwestia wolicjonalności działań podejmowanych przez człowieka i ujmowanie go z perspektywy *homo eligens* – człowieka dokonującego wyborów²⁵¹. Warto w tym miejscu przywołać koncepcję twórczości umyślnej Makarego K. Stasiaka, w której wola i chęć są dyspozycjami pozwalającymi dokonywać wyborów oraz świadomie wzbogacać i kreować siebie²⁵².

Rozumienie stylu życia z perspektywy dokonywania wyborów, pozwala lokować to pojęcie w obszarze refleksji pedagogicznej. Co więcej, jak podkreśla Grażyna Łój, człowiek stając się odpowiedzialny za zmiany dokonujące się w jego życiu, czynnie uczestniczy w kreowaniu stylu i jakości tego życia nadając mu odpowiedni kształt²⁵³. Badacze w swych rozważaniach nad istotą wyboru stylu życia, zwracają uwagę na możliwość, a nawet konieczność określenia modelu własnego życia również na tle przemian społeczno-polityczno-cywilizacyjnych zachodzących w kraju²⁵⁴. To z kolei staje się motywatorem do przeprowadzania rozeznania w zakresie własnych potrzeb, możliwości i oczekiwań.

Zaprezentowane stanowiska wynikające z przytoczonych koncepcji stylu życia, pozwalają wnioskować o złożoności omawianego pojęcia.

²⁴⁹ A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, dz. cyt., s. 207; T. Wilk, *Czas wolny w starości a jakość życia*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Łodzi, Łódź 2007 s. 138.

²⁵⁰ A. Janczur, *Czynniki warunkujące styl życia młodzieży*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie, Rzeszów 1988, s. 11-12.; por.: A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 8.

²⁵¹ A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór*, dz. cyt., s. 77-86; por.: B. Gałęski, *Styl życia i jakość życia*, dz. cyt., s. 40-41; T. Wilk, *Edukacja, wartości i style życia reprezentowane przez współczesną młodzież w Polsce w odmiennych regionach gospodarczych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2003, s. 52; por.: E. Syrek, *Jakość życia ludzi starszych*, [w:] *Polska a Europa*, L. Frąckiewicz (red.), t. II a, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2002, s. 149.

²⁵² M. K. Stasiak, *Twórczy i harmonijny rozwój człowieka*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomiczno-Humanistycznej, Łódź 2000, s. 9.

²⁵³ G. Łój, *Psychologiczne wyznaczniki przeżywanego starości (psychoneuroimmunologia starości)*, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda w Mysłowicach, Mysłowice 2007, s. 55; por.: B. Suchodolski, *Kształt życia*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 1979, s. 14.

²⁵⁴ K. Klimkowska, *Ustawiczna autoedukacja jako korelat jakości życia w percepcji dorosłych*, [w:] *W poszukiwaniu jakości życia. Ujęcie interdyscyplinarne*, M. Jasiński (red.), Wydawnictwo Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Białymstoku, Białystok 2012, s. 43; W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 330-331.

Naukowcy na przestrzeni lat próbują coraz częściej akcentować indywidualny charakter stylu życia w kategoriach podmiotowych, co w aspekcie pedagogicznych refleksji ma istotne znaczenie.

Problematyka stylów życia podejmowana jest w Polsce od lat 70. XX wieku. Kwestie związane ze starością i starzeniem się społeczeństwa, zaczęły częściej pojawiać się w literaturze dopiero w latach 90. XX wieku²⁵⁵.

Remigiusz Kijak **styl życia osób starszych** ujmuje jako indywidualną, wewnętrzną strategię uwarunkowaną wieloma czynnikami radzenia sobie z trudnościami tego okresu²⁵⁶. Dotyczy ona kompilacji różnych uwarunkowań związanych z funkcjonowaniem człowieka, do których zalicza się czynniki zdrowotne, psychospołeczne i kulturowe, a także ekonomiczne, socjalno-bytowe, przyrodnicze i socjodemograficzne. Warto zwrócić uwagę na istotne znaczenie czynników osobistych, do których należy spektrum własnych doświadczeń, przeżyć i wynikającej z nich refleksji²⁵⁷. A. Jawłowska podkreśla, że czynnikami determinującymi style życia są zespoły warunków, z którymi współwystępują określone style życia i których zmiana powoduje zwrotnie zmianę stylów życia²⁵⁸. Autorka zwraca słuszną uwagę na tendencję związaną z zakłócającym przenikaniem się predyktorów stylu życia z jego elementami²⁵⁹. To z kolei rodzi trudność związaną z rozróżnieniem części składowych stylu życia od czynników, które konstruują treść i charakter danego stylu.

Z koncepcji stylu życia wyłaniają się komponenty będące jego głównymi elementami. Zdaniem Barbary Szatur-Jaworskiej na styl życia składają się psychospołeczne mechanizmy leżące u podstaw zachowań i aktywności, takie jak: budżet czasu (sposób jego zagospodarowania), konsumpcja dóbr materialnych, zachowania związane z higieną, stosunek do zdrowia, sposób zaspokojenia potrzeb intelektualnych, estetycznych, zachowania rekreacyjne, uczestnictwo w kulturze, oświacie, w życiu społeczno-politycznym oraz formy współżycia między ludźmi (podział ról w rodzinie, zachowania koleżeńskie, sąsiedzkie), stosunek do wartości, rzeczy, którym ludzie przypisują określone znaczenie²⁶⁰.

²⁵⁵ I. Oliwińska, *Style życia starych ludzi-stan badań*, [w:] *Styl życia, wartości, obyczaje*, A. Jawłowska, W. Pawlik, B. Fatyga (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 251.

²⁵⁶ R. Kijak, *Spoleczne doświadczenie starości- postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] *Starość- między diagnozą a działaniem*, R. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między działaniem a diagnozą*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 94.

²⁵⁷ Por.: A. Wyrwał, *Refleksyjność – powszechny element stylu życia dorastającego człowieka*, [w:] *Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty*, M. Świdorska (red.), Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2011, s. 421–434.

²⁵⁸ A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, dz. cyt., s. 208.

²⁵⁹ Tamże, s. 206.

²⁶⁰ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 62.

Słusznie zauważa Anita Wojciechowska, że niewątpliwą trudnością jest przełożenie złożonego zjawiska, jakim jest styl życia o wielorakich wewnętrznych i strukturalnych powiązaniach oraz skomplikowanych zewnętrznych uwarunkowaniach, na język badań empirycznych²⁶¹.

W pracy podjęto teoretyczną i empiryczną analizę typów stylów życia nauczycieli seniorów. Rozróżnienie konkretnych stylów życia oraz lansowanych trendów (niekiedy mód) w zakresie ich promocji jest wyrazem m.in. obserwowanych przemian demograficzno-społeczno-kulturowych w Polsce i na świecie, a także powszechnie przyjętych norm i standardów zachowań, wynikających z uznawanego systemu wartości. To one głównie powodują generowanie pewnych refleksji o sposobie i modelu życia. Z punktu widzenia wyraźnie zaznaczających się współcześnie tendencji upowszechniających określone kierunki popularyzacji stylów życia człowieka, warto przybliżyć te, które mogą mieć szczególny wpływ na kształtowanie się świadomości osoby starszej.

Współcześnie wiele rozważań toczy się wokół **zdrowego stylu życia** odgrywającego kluczowe znaczenie w funkcjonowaniu człowieka bez względu na wiek, ale i ze szczególnym uwzględnieniem ostatniej fazy jego życia. W kontekście rozważań o stylu życia i zdrowiu, należy wspomnieć o koncepcji pól zdrowia autorstwa Marca Lalonde'a. W opracowanej teorii naukowiec wskazał, że zdrowie i życie człowieka determinowane jest czteroczynnikowymi obszarami: biologii i genetyki –*human biology*, środowiska –*environment*, stylu życia –*styl life* i opieki zdrowotnej –*health care organization*. Badacz zauważył, że obszary czynników związanych ze stylem życia, środowiskiem i opieką zdrowotną przyczyniają się do zgonów odpowiednio w proporcjach: 75%, 20% i 5%²⁶². Nasuwa się więc wniosek, że działania człowieka w zakresie preferowanego stylu życia mają największe znaczenie w utrzymaniu szeroko rozumianego zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka. Naukowcy zwracają uwagę na fakt, że to właśnie odpowiedni styl życia sprzyja poczuciu zdrowia człowieka, długości jego życia²⁶³ oraz opóźnia efekty starzenia²⁶⁴.

²⁶¹ A. Wojciechowska, *Styl życia a struktura społeczna*, „Przegląd Socjologiczny”, t. XXI/I, Wydawnictwo Socjologicznego Ośrodka Łódzko-Warszawskiego, Łódź 1979, s. 77.

²⁶² M. A. Lalonde, *A new perspective on the health of Canadians. A working document*. Ottawa, April 1974, Minister of Supply and Services, Ottawa 1981, s. 33.

²⁶³ Por.: A. Lipski, *Styl życia jako problem zdrowia społecznego*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1998, Rok LX, z. 1, s. 151; Cz. Kryszkiewicz, *Aktywne życie seniorów warunkiem pozytywnego starzenia się*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, S. Steuden, M. Marczuk (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin 2006, s. 283; S. Stanner, A. Denny, *Healthy ageing: the role of nutrition and lifestyle- a new British Nutrition Foundation Task Force Report*, „Nutrition Bulletin” 2009, t. 34, nr 1, s. 58-63.

²⁶⁴ H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, dz. cyt., s. 132; M. Szpunar, *Dbalność o zdrowie jako styl życia współczesnego człowieka*, [w:] „*Male tęsknoty*”.

Warto dodać, że głównym celem wpisanym w założenia Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) na lata 2016–2020 było „wydłużenie życia w zdrowiu, poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia ludności oraz zmniejszenie nierówności społecznych w zdrowiu”. Akcentuje się również działania ukierunkowane na osoby starsze w zakresie m.in. promocji zdrowego i aktywnego starzenia²⁶⁵. Mówiąc o zdrowym stylu życia, koncentrujemy się na jego rozumieniu w wymiarze holistycznym: biologiczno-psychologiczno-społecznym, będącym obiektem zainteresowania jednostki i społeczeństwa²⁶⁶. Istotne jest zwrócenie uwagi na świadome podejmowanie przez człowieka zachowań prozdrowotnych realizowanych poprzez odpowiednie style życia i codzienne wybory w odróżnieniu od niezamierzonych działań, tj. zachowań związanych ze zdrowiem²⁶⁷. Idąc tym tokiem rozumowania można przyjąć, że każde z działań, które służy szeroko rozumianemu zdrowiu, wpisuje się w prozdrowotny styl życia. Kolejny trend wynika głównie z potrzeb, zainteresowań i przeobrażeń w sferze mentalnej społeczeństwa, reakcji na zjawisko stereotypizacji związanej z osobami starszymi, a także ideami postmodernistycznymi. Elżbieta Trafiałek mówi w tym aspekcie o tzw. **nowatorskim stylu życia na emeryturze** przejawiającym się m.in. ustawiczną aktywnością, optymalną mobilnością, radością życia, poczuciem bezpieczeństwa i społecznej użyteczności²⁶⁸. Do autorów podejmujących kwestię tej kategorii stylu życia należy m.in. Joanna K. Wawrzyniak, rezerwując dla jego przedstawicieli symboliczną nazwę „pasikonik”²⁶⁹, Jolanta Twardowska-Rajewska, odnosząc się do **stylu kidult** (dążenie do zachowania wiecznej i wieloaspektowej młodości)²⁷⁰, Adrian Biela poruszający zagadnienie aktywności fizycznej—**multi sports activity**²⁷¹, Zofia Barcz wypowiadająca się o stylu **wellness**²⁷².

Styl życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 207–217.

²⁶⁵ Rozporządzenie Rady Ministrów z dn. 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020, Dz. U. 2016, poz. 1492. Załącznik do rozporządzenia, s. 2-3.

²⁶⁶ Z. Żukowska, *Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t. 2, dz. cyt., s. 538.

²⁶⁷ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999, s. 15, 28, 165; por.: T. Abel, *Measuring health life styles in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings*, „Social Science & Medicine” 1991, nr 32, s. 904.

²⁶⁸ E. Trafiałek, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006, s. 43; por.: A. Chabior, *Z badań nad aktywnością seniorów...*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 1, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała 2008, s. 33.

²⁶⁹ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta. Symbolika pełnionych ról*, [w:] *Jakość życia seniorów XXI wieku*, dz. cyt., s. 18.

²⁷⁰ J. Twardowska-Rajewska, *Piękny umysł, czy kidult*, [w:] *Zostawić ślad na Ziemi*, M. Halicka, J. Halicki, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006, s. 138-139.

²⁷¹ A. Biela, *Wyczynowa i amatorska aktywność sportowa seniorów...*, dz. cyt., s. 39.

²⁷² Z. Barcz, *Zatrzymać młodość? Wellness jako sposób na życie*, [w:] *„Małe tęsknoty?”...*, dz. cyt., s. 224-225.

Piotr Czekanowski mówi z kolei o **elastycznym stylu życia**, w którym nauka, praca i czas wolny nie stanowią sztywnego podziału w zależności od wieku²⁷³. Należy wszakże pamiętać, że współczesny postęp techniki generuje również typ seniora *homo virtualis* – człowieka podążającego za osiągnięciami w dziedzinie komputeryzacji. Równoważącym stylem życia w stosunku do wyżej wymienionych, jest wylansowany na skutek odczuwanych napięć i postępu cywilizacji styl **slow life**²⁷⁴ oraz **styl duchowy**²⁷⁵, skoncentrowany na rozwoju wewnętrznym człowieka.

Przybliżone trendy stylów życia świadczą o współczesnych kierunkach myślenia i działania. Kształtują wizję perspektyw życia i rozwoju osób w podeszłym wieku oraz są obrazem ich przystosowania do zmieniającej się rzeczywistości emerytalnej.

Podłożem przyjętej w niniejszej pracy definicji stylu życia jest odniesienie jej do aspektu pedagogicznego w uściśleniu geragogicznym oraz personalistycznym, ukierunkowanym na wybór aktywności życiowej poprzez refleksję, świadomą modyfikację podejmowanych działań, a także ewentualną redefinicję celów.

Według autorskiej definicji za **styl życia osób starszych** przyjmuje się: **dobrowolny, refleksyjny wybór osobistej koncepcji życia, realizowanej w formie określonego modelu życia, poprzez preferowane aktywności i aspiracje życiowe oraz postawę wobec starzenia się, celem kształtowania i urzeczywistniania poczucia jakości życia i kreowania własnej tożsamości**. Koncepcja ta uwzględnia własny potencjał możliwości seniora²⁷⁶ i ograniczenia rozwojowe. Komponentami tak rozumianego stylu życia przyjętymi w niniejszej pracy są:

- **aktywność życiowa**²⁷⁷ podejmowana w czasie wolnym²⁷⁸.

²⁷³ P. Czekanowski, *Spoleczne aspekty starzenia się ludności w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2012, s. 177-179.

²⁷⁴ J. Glogaza, *Slow life*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2016, s. 10–11, 21–22; por.: E. Tracz, *Motywowanie „slow” w organizacji zorientowanej na zróżnicowany rozwój i odpowiedzialność społeczną*, [w:] *Jakość życia a zrównoważony rozwój*, Z. Rusnak, B. Zmysłona (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2013, s. 180-183; J. Mazur, *Człowiek jako odpowiedzialny konsument w zmieniającej się rzeczywistości*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się perspektywie*, Z. Szarota, A. Biela (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2015, s. 107– 110.

²⁷⁵ Por.: Z. Marek, *Pedagogika towarzyszenia. Pedagogika tradycji ignacjańskiej*, Akademia Ignatianum w Krakowie, Kraków 2017, s. 97, 100.

²⁷⁶ W. Wnuk pod pojęciem potencjału w odniesieniu do osób starszych rozumie kapitał ludzki, m.in.: intelektualny (mądrość życiowa), społeczny (relacyjny), życia rodzinnego, psychologiczny, przekazu kulturowego, mistrzostwo w wykonywaniu zawodu. W. Wnuk, *Potencjał osób starszych*, „Alter Ego Seniora” 2013, t. 1, nr 4, s. 174–178.

²⁷⁷ **Aktywność życiowa** jest ogółem uporządkowanych działań uwarunkowanych czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi ukierunkowanymi na realizację określonego celu. Jest ona procesem postrzegania i transformacji świata oraz siebie, w którym i poprzez który jednostka wchodzi w relacje z otoczeniem. (J. M. Barbier, *Leksykon analizy aktywności*, dz. cyt., s. 46). Wyróżnia się intensywnością poszczególnych czynności i działań konkretnego rodzaju (por.: D. Rynkowska, *Funkcjonowanie seniorów zakresie pełnionych ról*, [w:] *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin*, K. Błaszczuk, D. Rynkowska,

Określa ją: typ aktywności²⁷⁹, systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń, rodzaje aktywności²⁸⁰ zgodnie z przyjętą „kulturą czasu wolnego”²⁸¹ oraz wynikające z nich formy działań²⁸².

Konkretne aktywności życiowe konstruują style ogólne i szczegółowe;

- **aspiracje działaniowe**²⁸³ (wartości egzystencjalne²⁸⁴, cele życiowe²⁸⁵).

Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 48-49). Na aktywność jako wyznacznik stylu życia zwracają uwagę m.in.: A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia...*, dz. cyt. s. 209; J. K. Wawrzyniak, *Aktywność jako wartość i styl życia. Determinanty aktywności w starości*, [w:] *Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych. Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych*, A. Fabiś, S. Kędzióra (red.), Wydawnictwo: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. A. Hlonda w Mysłowicach, Mysłowice-Zakopane 2009, s. 320-330; W. Muszyński, *Style życia w czasie wolnym – wielość wymiarów*, [w:] *„Małe tęsknoty”...*, dz. cyt., s. 5; S. Talaga i in., *Jakość życia osób starszych uczestniczących w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku*, dz. cyt., s. 74; A. Panek, *Aktywność wolnoczasowa seniorów, jako profilaktyka, terapia, jako styl i sens życia*, „Państwo i Społeczeństwo” 2007, nr 3, s. 168.

²⁷⁸ **Definicja atrybutywna czasu wolnego w kategorii podmiotowej** odnosi się do atrybutów czasu, doświadczanych przez podmiot jako występujące lub nie. Są to: dobrowolność treści, form zachowań, nie komercyjność oraz doświadczanie satysfakcji, również z uwzględnieniem pracy zarobkowej. (M. Czerepaniak-Walczak, *Od próżniactwa do zniewolenia – w poszukiwaniu dyskursów czasu wolnego*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t. 2, dz. cyt., s. 222–223). W niniejszej pracy zgodnie z powyższą definicją przyjęto, że **forma aktywności seniorów, jaką jest praca zarobkowa, będzie należała do składników ich czasu wolnego**. Takie podejście wynika z faktu dobrowolności wyboru, a nie obowiązku pracowniczego w okresie emerytury.

²⁷⁹ Ze względu na potrzeby pracy przyjęto podział w zależności od charakteru organizacji własnych działań według B. Szatur-Jaworskiej na **typ aktywności: formalnej** (zorganizowanej), rozumianej jako udział osób starszych w organizacjach i stowarzyszeniach, w której zakres mogą wchodzić również działania pozaformalne, oraz **aktywności nieformalnej** uprawianej poza zrzeszeniami (por.: B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej...*, dz. cyt., s. 161). W pracy założono, że każda osoba podejmuje określony rodzaj aktywności mniej lub bardziej intensywny (por.: A. Chabior, *Z badań nad aktywnością seniorów – przykłady doświadczeń polskich i niemieckich*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, dz. cyt., s. 31).

²⁸⁰ **Rodzaje aktywności**- stanowią o charakterze i specyfice podjętych działań. Wyodrębnione rodzaje aktywności życiowych wynikają ze szczegółowych typów stylów życia (s. 70, 71-76).

²⁸¹ **„Kultura czasu wolnego”** odnosi się do niepodlegającej przymusowi oraz ograniczeniom postawy człowieka ukierunkowanej na optymalny rozwój, oraz zdolności do intensywnego działania w przeciwieństwie do pojęcia „nudy”. (M. Kaczor, *Jakość życia i czas wolny w sieci: aspekt interpretacji tekstowej pojęcia: „kultura czasu wolnego” na podstawie wypowiedzi internautów*, [w:] *„Czas ukoj nas?”...*, dz. cyt., s. 130). Zgodnie z przyjętą „kulturą czasu wolnego”, człowiek pełni „rolę użytkownika czasu wolnego”, która związana jest z powinnościami: rodzinnymi, sąsiedzkimi, towarzyskimi w kontekście preferowanego stylu życia. (B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 56–57).

²⁸² **Formy aktywności**- konkretne, szczegółowe działania podejmowane w ramach danej aktywności życiowej.

²⁸³ **Aspiracje działaniowe**- określane są jako czynniki motywacyjne: życzenia, pragnienia, wartości, zamierzenia związane z konkretnymi działaniami oraz realizowanymi celami (por.: *Encyklopedia pedagogiczna*, W. Pomykało (red.), opracowanie pojęcia Z. Skorny, Wydawca: Fundacja Innowacja, Warszawa 1993, s. 30).

²⁸⁴ **Wartości egzystencjalne**- materialny lub pozamaterialny, uzewnętrzniony lub zinterioryzowany obiekt wyborów, dążeń, refleksji, przeżyć człowieka darzony szacunkiem i uznaniem, będący jednym z uwarunkowań wielowymiarowego bytu człowieka (por.: Cz. M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 2009, s. 189). Na wartości jako wyznacznik stylu życia zwraca uwagę m.in.: Bohdan Jung (*Konsumpcja a styl życia*, [w:] *Polityka społeczna*, A. Kurzynowski (red.), Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2004, s. 131); Katarzyna M. Wyrzykowska (*Muzyka, młodzież i styl życia*, dz. cyt., s. 48); W. Furmanek (*Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 334–335).

²⁸⁵ **Cel** jest wyobraźalnym, przyszłym stanem, do którego dąży człowiek. Stanowi on konstrukt poznawczy i jest obrazem przyszłej rzeczywistości (W. Bańka, *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe „Novum”, Płock 1999, s. 77). W niniejszej pracy wyodrębniono: **cele związane z rozwojem osobowym** – realizacja własnych zainteresowań i pasji, podjęcie nowych wyzwań, poszerzanie wiedzy i umiejętności, pogłębianie życia duchowo-religijnego, **praca nad własną kondycją i zdrowiem**,

Styl życia, nakierowany na poszukiwanie w wartościach horyzontów aktywności życiowej, nosi miano stylu wartościującego²⁸⁶);

- **postawa wobec starzenia się**²⁸⁷ (koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”²⁸⁸, działania przygotowujące do życia na emeryturze).

W tytule pracy oraz w rozważaniach teoretyczno-empirycznych uwzględniono węższy, konkretny zakres pojęciowy odnoszący się do stylów życia. W tym kontekście **style życia** rozumie się jako podejmowanie działań - jednej lub kilku aktywności życiowych powiązanych z aspiracjami życiowymi i postawą wobec starzenia się.

Literatura przedmiotu wskazuje na różnorodny wachlarz typologii stylów życia osób starszych, wyznaczany głównie kierunkiem i stopniem ich aktywizacji życiowej. Podejście naukowców do omawianej kwestii wynika m.in. z problematyki podjętych badań, specyfiki grupy respondentów, indywidualnych potrzeb i motywacji autora, a także przyjętych punktów odniesień. Istotne jest też zwrócenie uwagi, komu i czemu ma służyć dana typologizacja.

Dokonując systematyzacji typologii stylów życia seniorów, napotykamy szeroką ich gamę odnoszącą się m.in. do: charakteru zachowań (aktywności) ujmowanych ogólnie oraz szczegółowo (rodzaje, formy aktywności); personalnych odniesień do określonych typów zachowań jako przystosowanie się do emerytury; konkretnych strategii życiowych; postaw względem życia postzawodowego oraz ujęcie mieszane (łącznie konkretne postawy, formy aktywności, stany emocjonalne oraz odniesienia personalne).

podwyższanie własnego standardu życia – korzystanie z przyjemności i wygod, **pomoc wolontaryjna, poświęcenie innym, w tym rodzinie**, m.in. opieka nad wnukami (por.: Z. Pietrański, *Kierowanie własnym rozwojem*, Wydawnictwo „Iskry”, Warszawa 1977, s. 73-75).

²⁸⁶ W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 361.

²⁸⁷ **Postawa** jest trwałym wzorcem wartościujących reakcji na daną osobę, obiekt lub sprawę w kontekście afektywnym, kognitywnym i behawioralnym (A. M. Colman, *Słownik psychologii*, PWN, Warszawa 2009, s. 544). **Postawa wobec starzenia się** według definicji autorskiej jest refleksyjną orientacją emocjonalną, intelektualną, behawioralną, motywacyjnym nastawieniem się i ustosunkowaniem wobec siebie w kontekście dostrzeganych i akceptowanych zmian rozwojowych i ich skutków. Uwzględnia ona własne możliwości i ograniczenia warunkowane procesem starzenia się. Przejawia się ona m.in. w uznawanych lub/ i wyrażanych poglądach oraz działaniach nastawionych na pomyślny przebieg życia. Na postawę człowieka zdaniem Haliny Zielińskiej-Więczkowskiej ma wpływ filozofia życia, system preferowanych przez jednostkę wartości, jej styl życia (H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC)*..., dz. cyt., s. 24).

²⁸⁸ **Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”**, według definicji autorskiej to realizowana wizja, program działań z uwzględnieniem przyjętej filozofii życia, sprzyjający według opinii seniora jego korzystnemu, wielozakresowemu funkcjonowaniu poprzez przyjęty styl życia oraz oddziaływanie czynników egzo- i endogennych.

Podłożem wszelkich typologii jest m.in. propozycja B. Szatur-Jaworskiej, która w ogólnej klasyfikacji wyróżnia style: **ekspansywny** (typ starości aktywnej, konstruktywnej)²⁸⁹ – ukierunkowany na rozwój, innowacje, podejmowanie nowych zadań oraz **zachowawczy** – zorientowany na wartości tradycyjne, rodzinne i pewną stabilizację²⁹⁰. Jest to styl pośredni pomiędzy stylem aktywnym a biernym. Przyjęty podział zamyka styl **bierny**²⁹¹ (typ starości niekonstruktywnej)²⁹², charakteryzujący się wyciszeniem, wycofaniem się z życia społecznego oraz ograniczaniem opuszczania domu.

Powyższa typologia stanowi podstawę do nadania przyjętym klasyfikacjom charakteru bardziej szczegółowego, mobilizującego badacza do wysiłku konkretyzującego i operacjonalizującego określone zachowania czy postawy (por.: Olga Czerniawska)²⁹³.

Jedną z interesujących typologii w odniesieniu **personalnym** jest kategoryzacja stylów życia wynikająca z rozumienia ich jako kodów (znaków) komunikacyjnych zaproponowana przez grupę badaczy JanKomunikant²⁹⁴. Typologię tę można odnieść do seniorów, którzy stanowią istotne ogniwo w społecznym i konsumenckim sektorze życia i zachowaniach prorozwojowych. Na fakt ten zwraca uwagę m.in. J. K. Wawrzyniak w kontekście różnych ujęć seniora konsumenta²⁹⁵ oraz Marta Marchow w zakresie dostrzegania powiązań i pewnych analogii stylu życia seniorów i juniorów²⁹⁶. Interesujący przykład personalnego ujęcia stylu życia prezentują Henry S. Maas i Jim A. Kuypers, typologizując seniorów ze względu na pełnione role społeczne – typy męskie (ojców) i typy żeńskie (żon i matek)²⁹⁷. Klasyfikację ukierunkowaną na **strategię życiową** jako orientację nadającą egzystencjalny wymiar i kierunek przystosowaniu się do życia, reprezentują m.in. Bogdan Suchodolski²⁹⁸, Elżbieta Kościńska²⁹⁹ oraz fiński badacz Jan E. Ruth³⁰⁰.

²⁸⁹ Por.: A. Tokaj, *U progu starości*, Wydawnictwo Eruditus, Poznań 2000, s. 63.

²⁹⁰ B. Szatur-Jaworska, B., Błędowski P., Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 61–62.

²⁹¹ Por.: O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 1998, s. 19.

²⁹² Por.: A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 63.

²⁹³ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych...*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 19–24; por.: *Style życia w komunikacji. Komunikacyjna stratyfikacja społeczeństwa...*, dz. cyt., s. 186–189.

²⁹⁴ *Style życia w komunikacji. Komunikacyjna stratyfikacja społeczeństwa...*, dz. cyt., s. 83–93.

²⁹⁵ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta...*, dz. cyt., s. 20.

²⁹⁶ M. Marchow, *Późna dorosłość – szanse rozwoju*, „Remedium” 2004, nr 4, s. 5.

²⁹⁷ H. S. Mass, J. A. Kuypers, *From thirty to seventy: a forty-year longitudinal study of adult life styles and personality*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco–Washington–London 1975, s. 12–80.

²⁹⁸ B. Suchodolski, *Kształt życia*, dz. cyt., s. 211–226.

²⁹⁹ E. Kościńska, *Style seniorów chorych na cukrzycę*, „Edukacja Dorosłych” 2016, nr 2, s. 63–68.

³⁰⁰ Badacze wyróżnili strategie odnoszące się do życia ujętego jako: osiągnięcie (strategia ukierunkowana na rozwój), miłość, bycie towarzyskim, bycie z rodziną, walka i zmaganie się (J. E. Ruth, J. E. Birren, D. Polkinghorne, *The project of life reflected in autobiographies of old age*, „Ageing and Society” 1996, t. 16, nr 6, s. 677).

Typologię stylów życia opartą na **postawie względem życia postzawodowego** w aspekcie preferowanych form aktywności prezentuje M. R. Pare³⁰¹. W typologizacji badacza można doszukać się pewnych podobieństw i zbieżności z propozycjami polskich autorów³⁰². Pewną nowość stanowi styl *la retraite-revendication*, będący niejako manifestacją seniorów o należyte im prawa. Można zaklasyfikować go bardziej do strategii życiowych lub postaw niż do konkretnych stylów życia. W nawiązaniu do omawianego stylu (choć w zdecydowanie łagodniejszej formie – bardziej dążeńiowo-oczekującej niż roszczeniowej) jest propozycja Joanny Staręgi-Piasek. Autorka wyodrębnia grupę stylów **mieszanych** ukierunkowanych na osoby, formy aktywności oraz doznania emocjonalne³⁰³.

Zaprezentowane style życia świadczą o zainteresowaniu autorów losem współczesnego emeryta, jego funkcjonowaniem oraz jakościowym wymiarem bytu. Mobilizują do refleksji w określaniu, definiowaniu bądź redefiniowaniu płaszczyzn jego egzystencji w zmieniającej się rzeczywistości demograficzno-społeczno-kulturowej.

W niniejszej rozprawie przyjęto, że kategoria stylu życia jest konstruktem złożonym i wielokomplementarnym. Z. Szarota słusznie zwraca uwagę, że ze względu na indywidualne różnice pomiędzy ludźmi w zakresie m.in. osobistych doświadczeń, strategii realizacji celów i planów życiowych nie można mówić o jednym stylu życia ludzi starszych³⁰⁴.

Opracowując własną typologię stylów życia seniorów, uwzględniono koncepcję A. Sicińskiego³⁰⁵ oraz typologię zaproponowaną przez O. Czerniawską³⁰⁶.

Na Ryc. 2.3 przedstawiono „Kategoryzację stylów życia”.

³⁰¹ R. M. Pare za: O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 25.

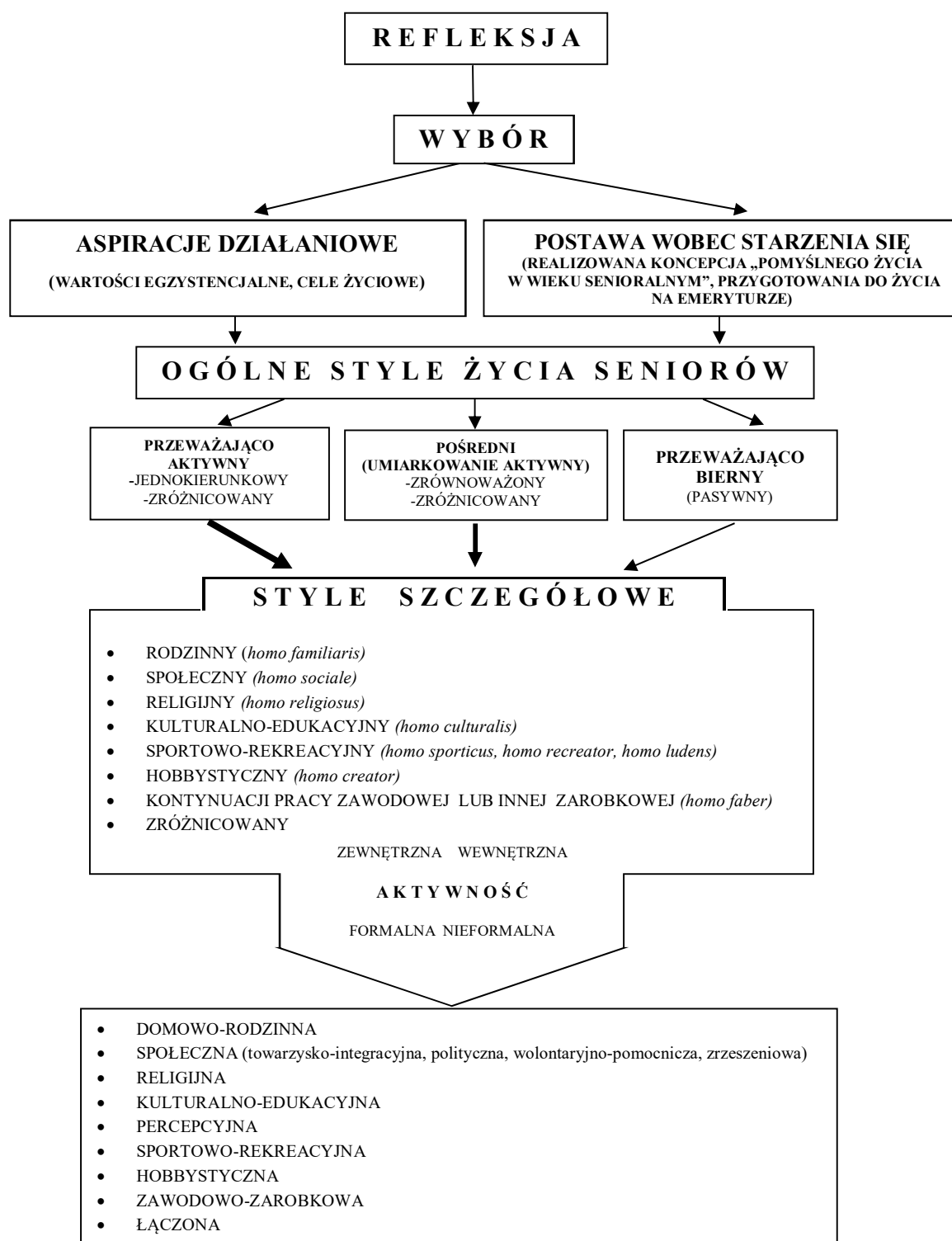
³⁰² Patrz: tamże, s. 19-24.

³⁰³ J. Staręga-Piasek, *Sytuacja rodzinna i psychospołeczna*, [w:] *Sytuacja życiowa osób starszych*, GUS 1982, Zeszyt nr 127, s. 140–141.

³⁰⁴ Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa...*, dz. cyt. s. 45.

³⁰⁵ A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór*, dz. cyt., s. 83–86.

³⁰⁶ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 19–24; O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2011, s. 158–159.



Ryc. 2. 3 Kategoryzacja stylów życia

(Źródło: opracowanie własne na podstawie propozycji O. Czerniawskiej³⁰⁷)

³⁰⁷ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 19-24; O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice...*, dz. cyt., s. 158-159. Grubość linii łączących ogólny styl życia ze stylami szczegółowymi oznacza charakter – intensywność, stopień podejmowanej aktywności lub różnorodność preferowanych działań. (Linia najgrubsza – wysoka aktywność charakterystyczna dla przeważająco aktywnego stylu życia; linia pośrednia – umiarkowana: zrównoważona lub zróżnicowana aktywność typowa dla

Styl życia odnoszący się do różnego rodzaju świadomie podejmowanej aktywności służy zaspokajaniu potrzeb, realizacji celów i planów życiowych. Stanisława Steuden zwraca uwagę, że to właśnie aktywność ludzi starszych charakteryzować należy poprzez przyjmowane przez nich style życia³⁰⁸. Aktywność ta może mieć charakter zewnętrzny i dotyczyć środowiska życia człowieka, przejawiając się w widocznych aspektach jego działalności, i/lub może mieć przebieg zinterioryzowany, związany z refleksyjnością, rozwojem duchowym oraz światem wewnętrznym³⁰⁹.

Zastosowana w pracy autorska typologia stylów życia uwzględnia trzy ogólne rodzaje stylów skategoryzowane ze względu na przejawiany stopień aktywności: **przeważająco aktywny** (jednokierunkowy i zróżnicowany), **pośredni** (umiarkowanie aktywny: zrównoważony i zróżnicowany) oraz **przeważająco bierny**. Trudno jest praktykować wyłącznie styl życia ukierunkowany na całkowitą aktywność lub pasywność, stąd też w nazwach wprowadzono określenie „przeważająco”. Szczegółowym stylem życia odpowiada konkretny profil aktywności współgrający koncepcyjnie z profilami kultury czasu wolnego³¹⁰.

Styl przeważająco aktywny charakteryzuje się zdecydowanie większym i intensywniejszym zaangażowaniem i podejmowaniem działań w jednej lub kilku rodzajach aktywności. W najmniejszej przewadze występuje on z formami biernymi. Cechuje on osoby nastawione na działalność ukierunkowaną na siebie i/lub innych, celem realizowania planów indywidualnie lub w kooperacji z innymi. W odniesieniu do koncepcji A. Sicińskiego motywacją wyboru tego stylu życia może być poszukiwanie drogi życiowej, wartości, sensu życia, nastawienie na działanie prowadzące do zmiany przez podejmowanie „innowacji”³¹¹.

- **Styl jednokierunkowy aktywnie** dotyczy podejmowania przeważnie jednej aktywności życiowej, która ma charakter dominujący nad innymi.
- **Styl zróżnicowany aktywnie** reprezentuje **profil aktywności łączonej** (preferencja więcej niż jednej aktywności życiowej).

Styl pośredni (umiarkowanie aktywny) występuje pomiędzy stylem przeważająco aktywnym a przeważająco biernym. O. Czerniawska określa go jako styl domocentryczny.

stylu pośredniego; linia najcieńsza – przewaga pasywnych form i rodzajów aktywności charakteryzująca styl bierny).

³⁰⁸ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 2011, s. 91.

³⁰⁹ E. Dubas, *Starość – darem, zadaniem i wyzwaniem. Rola aktywności i edukacji. Rola aktywności i edukacji (wybrane wątki)*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 240.

³¹⁰ Por.: M. Kaczor, *Jakość życia i czas wolny w Sieci: aspekt interpretacji tekstowej pojęcia „kultura czasu wolnego” na podstawie wypowiedzi internautów*, [w:] „Czas ukoi nas”..., dz. cyt., s. 137.

³¹¹ A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór*, dz. cyt., s. 83-86.

Głównymi formami aktywności w ramach tego stylu jest korzystanie ze środków masowego przekazu, radia, TV, czytanie książek, prasy, przeglądanie stron internetowych (*homo videns* – człowiek medialny, odbiorca), przyjmowanie przyjaciół, członków rodziny, oddawanie się swoim zainteresowaniom i pasjom³¹². W niniejszej pracy przyjmuje się, że działania w zakresie omawianego stylu mogą wychodzić poza aktywność domową. Ze względu na stan zdrowia i możliwości senior podejmuje aktywność w różnych obszarach życia dostosowaną do własnych potrzeb. Chcąc zachować na miarę możliwości aktywną postawę, senior może współdziałać za pośrednictwem osób drugich będących łącznikiem pomiędzy nim a środowiskiem społecznym. Może również na drodze komunikacji internetowej wykonywać prace na rzecz innych, uprawiać mniej forsowną aktywność fizyczną. Wyróżnia się dwie dyskretne odmiany tego stylu: zrównoważony i zróżnicowany.

- **Styl zrównoważony aktywnie** cechuje się wyraźniejszą równowagą pomiędzy formami aktywnymi i biernymi. Występujące w nim formy aktywności, raczej nie są różnorodne, lecz ograniczone w swej liczbie i zaawansowaniu.
- **Styl zróżnicowany aktywnie (profil aktywności łączonej).** Dominuje w nim wiele form różnorodnej aktywności sprzyjającej samorealizacji seniora. W odróżnieniu od stylu zrównoważonego, styl zróżnicowany charakteryzuje się bardziej ograniczonym występowaniem form pasywnych.

Klamrą zamykającą prezentowaną typologię stylów życia jest **styl przeważająco bierny** (pasywny). Charakteryzuje się on pozostawaniem we własnym mieszkaniu i opuszczaniem go podczas wyjątkowych okazji np. uroczystości rodzinnych. Styl ten może wynikać z chorób, trudności w pokonywaniu barier architektonicznych czy psychicznych. Niekiedy jego wybór jest zależny od woli człowieka, który ulega temu charakterowi życia i nie stara się mu przeciwstawić. Seniorzy spędzają czas preferując **aktywność percepcyjną**. Oglądają TV, słuchają radia, czytają prasę. Preferencji tego stylu, może zapobiec krąg najbliższych osób inicjujących do zmiany go na styl półaktywny³¹³. Przyjmuje się zgodnie z propozycją A. Sicińskiego, że styl przeważająco bierny określa się jako styl podejmowany w sytuacji ograniczonych możliwości dokonywania wyborów³¹⁴.

³¹² O. Czerniawska, *Styl życia ludzi starszych*, [w:] *Styl życia w starości*, dz. cyt., s. 24.

³¹³ Tamże, s. 19.

³¹⁴ A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór*, dz. cyt., s. 83-85.

W ramach preferowanych stylów ogólnych wyróżnia się ich typy (style szczegółowe), związane z określonym rodzajem aktywności życiowej. Nie można definitywnie określić przynależności poniższych stylów do ich klasyfikacji ogólnej, ze względu na ich współwystępowanie i wzajemność powiązań. B. Szatur-Jaworska uważa, że ludzie dokonujący wyborów, mogą preferować jeden lub więcej stylów życia w zależności od własnych priorytetów, potrzeb i uwarunkowań zdrowotno-ekonomicznych³¹⁵.

- **Styl rodzinny (profil aktywności domowo-rodzinnej)** – ukierunkowany m.in. na rolę babci, dziadka, współmałżonka, syna, córki lub opiekuna w sytuacji warunkowanej stanem zdrowia bliskich. Tę postawę emeryta określono jako *homo familiaris* – człowiek rodzinny i *homo homestus* – człowiek domator. Należy podkreślić, że zobowiązania związane z wypełnianiem roli osób starszych wobec wnuków, mogą ograniczać lub eliminować inne formy aktywności.

- **Styl społeczny (podtyp starości „wspierającej”³¹⁶, profil aktywności społecznej: towarzysko-integracyjnej, politycznej, wynikającej z przynależności do zrzeszeń, wolontaryjno-pomocniczej).** Aktywność towarzysko-integracyjna dotyczy m.in.: spotkań z przyjaciółmi, rodziną, kontaktów w ramach dialogu pokoleń. Aktywność polityczna, w tym samorządowa związana jest z udziałem w manifestacjach, akcjach protestacyjnych (*homo potens*)³¹⁷, pracach w komisjach wyborczych, referendach, partiach politycznych (*homo politicus*), pełnieniem roli ławników w sądzie i radnych miasta, przewodniczących Komitetów Osiedlowych itp. Aktywność wynikająca z przynależności do zrzeszeń³¹⁸ to m.in. podejmowanie działalności w związku z przynależnością do instytucji prosenioralnej. Aktywność senioralna może odbywać się również w ramach dobrowolnie podejmowanych działań społecznych m.in. w ramach wolontariatu, głównie w zakresie współpracy np. z fundacjami charytatywnymi na rzecz ekologii, szkół lub innych instytucji wspomagających dzieci, dorosłych i osoby potrzebujące. Aktywność pomocnicza z kolei związana jest z systematyczną lub doraźną pomocą osobom starszym, niepełnosprawnym itp. Omawiana postawa dotyczy emeryta aktywnego społecznika³¹⁹, dla którego przyjęto określenie *homo sociale* – człowiek społeczny.

³¹⁵ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 64.

³¹⁶ Por.: A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 65.

³¹⁷ Tamże, s. 17.

³¹⁸ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 22.

³¹⁹ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta. Symbolika pełnionych ról*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku...*, dz. cyt., s. 17.

Aleksander Kamiński podkreśla, że udział w powyższych instytucjach staje się nie tylko „oknem na świat” dla seniorów, lecz okazją do wypoczynku, rekreacji, rozrywek³²⁰. O. Czerniawska zwraca uwagę, że osoby starsze działają w stowarzyszeniach również powstałych dzięki ich inicjatywie. Małgorzata i Jerzy Haliccy twierdzą, że styl starzenia się zależy od jakości kontaktów społecznych³²¹. Zatem, to relacje społeczne wyznaczają w istotny sposób charakter i wymiar procesu starzenia się.

- **Styl kulturalno-edukacyjny (profil aktywności kulturalno-edukacyjnej)**

w powiązaniu z powyższym stylem, odnosi się do aktywności nastawionej na rozwój poprzez zaspokajanie potrzeb poznawczo-estetycznych dzięki kontaktowi z kulturą i światem nauki. Podejmowana aktywność dotyczy nie tylko aktywności percepcyjnej (oglądanie TV, słuchanie radia), lecz także zagłębiania się w literaturę, korzystania z różnorodnych form kultury (kino, teatr, wystawy itp.) oraz nauki (udział w zajęciach UTW, prelekcjach, wykładach)³²². W ramach tej działalności seniorzy samodzielnie podejmują inicjatywę w zakresie wygłaszania referatów, organizowania wernisaży prac plastycznych. Styl ten charakterystyczny jest dla *homo culturalis* – człowieka kultury.

- **Styl religijny (według klasyfikacji O. Czerniawskiej: styl życia pobożność³²³, profil aktywności religijnej)**. Kluczową formą aktywności jest tutaj działalność religijna. Styl ten może być kontynuacją dawniej preferowanych form życia religijnego, jak również może uaktywnić się pod wpływem osobistych przeżyć i wydarzeń³²⁴. Seniorzy mogą zrzeszać się w organizacjach, ruchach religijnych (np. Koło Żywego Różańca, chór kościelny, redakcja czasopism parafialnych) lub indywidualnie, pozainstytucjonalnie (modlitwa, czytelnictwo literatury religijnej, pielgrzymki) oddawać się sprawom duchowym. Dla określenia tej postawy emeryta przyjęto określenie *homo religiosus* – człowiek religijny.

- **Styl sportowo-rekreacyjny (profil aktywności sportowo-rekreacyjnej)**.

Styl ten jest związany z podejmowaniem różnorodnej formy aktywności fizycznej w zakresie powszechnie znanych dyscyplin sportowych, celem rozwoju fizycznego, troski o zdrowie i kondycję psychofizyczną (*homo sporticus* – człowiek wysportowany).

³²⁰ A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, [w:] *Encyklopedia seniora*, F. W. Sawicka (red.), Wiedza Powszechna, Warszawa 1986, s. 11–12.

³²¹ M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, B. Synak (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, s. 218.

³²² J. K. Wawrzyniak: *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:] *Dorosłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 277–283.

³²³ O. Czerniawska, *Style życia ludzi starszych*, [w:] *Style życia w starości*, dz. cyt., s. 24.

³²⁴ Tamże, s. 24.

Rolę tej formy aktywności w życiu osób starszych podkreśla wielu naukowców³²⁵, ze względu na jego dobroczynny wpływ na szeroko pojęte zdrowie. Celem aktywności rekreacyjnej (łac. *recreo* – przywrócić do życia, ożywić, wzmocnić, pokrzepić; *homo recreator*) jest regeneracja sił psychofizycznych poprzez formy ruchowe (rekreacja ruchowa)³²⁶, niekoniecznie ukierunkowane na typową dyscyplinę sportową. Do podejmowanych działań należy turystyka krajowa lub zagraniczna i nieforsowne zajęcia rekreacyjne, np. spacer, gry i zabawy ruchowe³²⁷, wędkarstwo lub taniec (*homo ludens* – człowiek zabawy). Rola turysty, podróżnika, jak podkreśla J. K. Wawrzyniak kreuje postać emeryta *homo viator* – poszukiwacza sensu życia³²⁸. Szczególne miejsce w tym stylu odgrywa praca w ogródku lub na działce, dla której O. Czerniawska adaptuje osobny styl **wynikający z posiadania ogródka działkowego**³²⁹. Styl ten obliguje do regularnej pracy fizycznej, stałego nadzorowania działki zarówno przez osoby starsze, jak i ich pomocników³³⁰. Analiza literatury wskazuje na szczególne akcentowanie roli tej formy aktywności jako elementu terapii, wynikającego z obcowania z przyrodą i obserwowania zachodzącego w niej zjawiska cykliczności (zob. m.in. Brygida Butrymowicz, Wilhelm Schimd)³³¹.

• **Styl hobbystyczny (profil aktywności hobbystycznej).** Styl ten jest sposobem na realizację pasji i zainteresowań. Kreuje on wizerunek seniora miłośnika, kolekcjonera, hodowcy zwierząt domowych, osoby oddanej literaturze i zamiłowanemu twórczości (**podtyp starości pogodnej „twórczej”**³³²). W wyniku aktywności twórczej następuje uzewnętrznianie siebie w roli *homo creatora*³³³ – człowieka twórczego w sensie duchowym i materialnym. W niniejszej pracy ekspresja twórcza dotyczy konkretnych działań ukierunkowanych m.in.:

³²⁵ Por.: A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 11; J. Rottermund, A. Knapik, *Motywowanie osób starszych do aktywności fizycznej*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka i in. (red.), Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Zamiejscowy Prawa i Nauk o Społeczeństwie w Stalowej Woli, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 178-179; T. Kasperczyk, *Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia*, „Journal of Clinical Healthcare” 2014, nr 1, s. 12-15; K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki* Wydawnictwo KUL, Lublin 2011, s. 182.

³²⁶ *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, D. Lalak, T. Pilch (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999, s. 229, 231 (opr. pojęcia: B. Bury).

³²⁷ Por.: K. Banach, *Czas wolny ludzi starych*, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 407-408.

³²⁸ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta...*, dz. cyt., s. 17.

³²⁹ O. Czerniawska, *Styl życia ludzi starszych*, [w:] *Styl życia w starości*, dz. cyt., s. 22; J. Bond, *Quality of life and older people*, Open University Press, New York 2004, s. 26.

³³⁰ Tamże, s. 22.

³³¹ B. Butrymowicz, *Ludzie podeszłego wieku użytkownikami ogródków działkowych*, „Zdrowie Psychiczne” 1971, nr 2, s. 141; W. Schimd, *Spokój ducha. Co zyskujemy z wiekiem*, Wydawnictwo W. A. B., Warszawa 2017, s. 57-58.

³³² Por.: A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 64.

³³³ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta...*, dz. cyt., s. 19.

na działalność plastyczną, literacko-poetycką, naukową, rzeźbiarską, fotograficzną, majsterkowanie dekoracyjno-użyteczne, uprawianie rękodzieła (robienie na drutach, szydełkowanie, wyszywanie, wykonywanie biżuterii artystycznej itp.). Efekty twórczej działalności mogą mieć charakter społeczno-użyteczny lub nakierowany typowo na własną osobę. W tym znaczeniu przyjęte zostało stanowisko Łukasza Wygralaka, który mówi o podmiocie tworzącym i o zachodzącym w trakcie działania procesie twórczym bez kategoryzacji osób na zdolne i wybitne³³⁴. Powołaniem wychowania jest wyzwianie twórczych możliwości tkwiących w człowieku, przez co następuje jego samookreślenie się w twórczości i poprzez nią³³⁵. Na rolę tego stylu zwrócili uwagę m.in.: Aldona Małyska, A. Jawłowska, Renata Konieczna-Woźniak, Walentyna Wnuk, Maria Jabłońska, Ryszard Pichalski, Zbigniew Pietrasiński, B. Suchodolski, Waldemar Bańka, Zofia Szarota, Waldemar Furmanek, Dorota Gębuś, Kathryn A. Price, Jeannine L. M. Liddle, Arthur Cropley³³⁶.

• **Styl przedłużenia, kontynuacji aktywności zawodowej³³⁷ lub podjęcie innej działalności zarobkowej (profil aktywności zawodowej/zarobkowej)** to styl związany z kontynuacją czynności wynikających z życia zawodowego lub podejmowania nowych zajęć o charakterze zarobkowym. Postawa ta bliska jest emerytowi określanemu jako *homo faber*³³⁸. Styl ten ma szczególne znaczenie w kształtowaniu pozytywnego nastawienia

³³⁴ Ł. Wygralak, *Koncepcja sensu życia a twórcze podejście do życia w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002, s. 89.

³³⁵ E. Faure, *Uczyć się, aby być*, PWN, Warszawa 1975, s. 287.

³³⁶ A. Małyska, *Kreatywność w późnej dorosłości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2018, s. 100; A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia. Koncepcje, propozycje...*, dz. cyt., s. 209; R. Woźniak-Konieczna, *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 227–228; W. Wnuk, *Twórcza postawa wobec codzienności jako pokonywanie samotności człowieka*, „Gerontologia Współczesna. Alter Ego Seniora” 2018, t. 6, nr 1, s. 33–36; M. Jabłońska, *Fenomen aktywności artystycznej ludzi w okresie starości*, [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, M. Malec (red.), Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław 2011, s. 57–74; R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku*, dz. cyt., s. 22; Z. Pietrasiński, *Kierowanie własnym rozwojem*, dz. cyt., s. 100–106; B. Suchodolski, *Kształt życia*, dz. cyt., s. 251–261. W. Bańka, *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*, Wydawnictwo Novum, Płock 1999, s. 14; Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2010, s. 102; W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 359–361; D. Gębuś, E. Widawska, *Twórczy animator. Planowanie strategiczne działań na rzecz interesu społecznego*, [w:] *„Małe tęsknoty”...*, dz. cyt., s. 23; K. A. Price, A. M. Tinker, *Creativity in later life*, „Maturitas” 2014, t. 78, nr 4, s. 281–286; J. L. M. Liddle, *Purpose and pleasure in late life: conceptualising older women's participation in art and craft activities*, „Journal of Aging Studies” 2013, 27, s. 330–337; A. Cropley, *Creative Performance in Older Adult*, [w:] *Reflections on Educational Achievement*, W. Bos, R. H. Lehmann, (red). „Waxmann Verlag”, Münster 1995, s. 75–85.

³³⁷ O. Czerniawska styl ten odnosi do stylu inspirowanego przez W. Bartoszewskiego: „jak nie zostać emerytem”; O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice...*, dz. cyt., s. 159; por.: K. M. Wyrzykowska, *Muzyka, młodzież i styl życia*, dz. cyt., s. 49.

³³⁸ J. K. Wawrzyniak, *Wcielenia współczesnego emeryta...*, dz. cyt., s. 16.

do procesu starzenia i starości oraz stopniowemu wyłączeniu się z aktywności zawodowej. Należy zauważyć, idąc za myślą Barbary Juraś–Krawczyk, że nowe warunki społeczno-demograficzne powodują „przemieszczenie czasu wolnego z czasem pracy”³³⁹. Dotyczy to przede wszystkim aktywnych zawodowo seniorów. Styl ten wyodrębniają również w swoich badaniach narracyjnych m.in. Marion Kloep³⁴⁰ i Olivier Robinson³⁴¹.

Stanisław Jałowiecki podkreśla, że człowiek może koncentrować się na jednej określonej roli społecznej (konkretnej aktywności) o charakterze partykularnym lub podejmować różne aktywności (zespół ról) rozumiane jako aktywność całościowa (integralna, wszechstronna). Wchodzące w skład aktywności integralnej partykularne typy działań, mogą mieć charakter dominujący (najczęściej występować) lub wyróżniający (o największym znaczeniu i wartości dla seniora)³⁴². Podobne rozumowanie można odnieść do wytypowanych szczegółowych stylów życia, czyniąc je dominującymi lub wyróżniającymi.

Z podejmowaną aktywnością wiążą się określone funkcje, które odgrywają istotną rolę w życiu psychospołecznym seniora. Są one ściśle powiązane z preferowanymi stylami życia, nadającymi im znaczeniowy opis i specyfikę. Jest to m.in. funkcja:

- adaptacyjna – służąca lepszemu przystosowaniu się do zmieniających się warunków i sytuacji społeczno-rodzinnej;
- integracyjna – umożliwiająca lepsze przystosowanie się do grupy osób w podobnym wieku;
- kompensacyjna – wyrównująca braki w związku z wyłączeniem zawodowym;
- kształcąca – prowadząca do zdobywania nowych kompetencji lub rozwijania już nabytych;
- rozrywkowo-rekreacyjna – neutralizująca stres, wzmacniająca chęci do życia;
- psychohigieniczna – dzięki której aktywność zwiększa poziom satysfakcji³⁴³.

M. Marchow podkreśla, że przed seniorami stoi istotne zadanie dokonania nowych wyborów i rodzajów ekspresji swojego powołania, zainteresowań oraz stworzenia widocznych dla siebie form ciągłości własnego istnienia³⁴⁴. Okres emerytalny jest tym etapem w życiu człowieka, w którym reorganizacja harmonogramu dnia i gospodarowanie czasem wolnym powinny inicjować prozdrowotny i zgodny z możliwościami i potrzebami styl życia.

³³⁹ B. Juraś-Krawczyk, *Wpływ przemian społecznych na czas wolny dorosłych*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, dz. cyt., s. 124.

³⁴⁰ M. Kloep, L. B. Hendry, *Pathways into retirement: Entry or exit?*, „Journal of Occupational and Organizational Psychology” 2006, (79), s. 569.

³⁴¹ O. C. Robinson, J. D. Demetre, *The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance: a qualitative thematic analysis*, „British Journal of Guidance & Counselling” 2011, t. 39, nr 3, s. 253.

³⁴² Por.: S. Jałowiecki, *Przejście na emeryturę jako proces zmian aktywności społecznej*, dz. cyt., s. 9–10.

³⁴³ D. Rynkowska, *Funkcjonowanie seniora*, dz. cyt., s. 49–50.

³⁴⁴ M. Marchow, *Późna dorosłość – szanse rozwoju*, dz. cyt., s. 5.

2.3 Stan i przegląd wybranych badań nad jakością życia i stylami życia seniorów

„To jaka będzie nasza starość [...] zależy w głównej mierze od nas samych, a więc od stylu życia, który wybierzemy i będziemy mu wierni”³⁴⁵.

Teresa Wilk

Życie człowieka jest wartością nadrzędną, wymagającą troski nie tylko o jego długość, ale przede wszystkim o wielowymiarową jakość. Stwierdzenie to wyrasta ze świadomości potrzeby głębszego zainteresowania się losem społeczeństw oraz człowieka. Ta myśl szczególnie bliska jest naukowcom, którzy teoretycznie i empirycznie pochylają się nad problemem jakości życia człowieka w różnym wieku, stanie zdrowia oraz warunkach funkcjonowania, generując wciąż nowe wskaźniki, z których jednym jest styl życia.

Ze względu na charakter koncepcji teoretyczno-empirycznej pracy i prowadzony tok dyskusji w dalszej jej części, zasadne jest rozróżnienie prowadzonych badań wśród osób starszych dotyczących: poczucia jakości życia, stylu życia oraz powiązań między tymi zmiennymi.

Prowadzone analizy można ogólnie podzielić na: globalne, dokonywane w sposób cykliczny w ramach diagnoz społecznych (np. GUS, CBOS, PolSenior, Eurostat), oraz prowadzone mniej systematycznie, w ramach zainteresowań badawczych autorów i realizowanych projektów. Ze względu na lepszy dostęp do grupy respondentów badania często realizowane są w warunkach instytucjonalnych (KS, UTW, DPS/DDPS).

Jakość życia i poczucie jakości życia osób starszych stanowi szczególnie żywy obszar empirycznych badań naukowców polskich i zagranicznych na przestrzeni lat. Przełomowym wydarzeniem upowszechniającym badania nad jakością życia był projekt badawczy wśród mieszkańców USA zainicjowany przez Agnusa Cambella (1957-1972), w którym innowacyjnie wprowadzono zagadnienie aspektów zadowolenia z poszczególnych dziedzin życia. Potwierdzono, że wraz ze wzrostem obiektywnych warunków bytu nie zmierzają równolegle subiektywne uwarunkowania zadowolenia z życia czy poczucia szczęścia³⁴⁶. Skłoniło to badaczy do poszukiwania subiektywnych wyznaczników poczucia jakości życia. W latach 60. i 70. XX w. jakość życia ujmowano

³⁴⁵ T. Wilk, *Czas wolny w starości a jakość życia*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, dz. cyt., s. 134.

³⁴⁶ A. Cambell, *Subjective measures of well-being*, „*American Psychologist*” 1976, t. 31 (2), s. 117.

głównie w perspektywie ilościowej, obiektywizując jej pomiar w kontekście uwarunkowań społeczno-ekonomicznych³⁴⁷. Andrzej Mielczarek zwraca uwagę, że badania nad jakością życia znajdują się na etapie szybkiego rozwoju myśli teoretycznej³⁴⁸. Znaczący wpływ ma tu także dynamika przemian demograficzno-społecznych w Polsce i na świecie. Dostrzega się różnorodność doboru wieloznacznych wskaźników badawczych przez naukowców określających zmienną, jaką jest jakość życia. To z kolei rzutuje na efekty porównywalności wyników badań.

Literatura przedmiotu ujawnia różnorodną klasyfikację prowadzonych analiz w omawianym aspekcie. W niniejszej pracy przyjęto podział uwzględniający zakres i problematykę badań prowadzonych w Polsce i na świecie odnoszący się do: **wyznaczników obiektywnych i/lub subiektywnych (głównie socjodemograficznych) sytuacji życiowej, satysfakcji z życia, pomyślnego starzenia się** (Katarzyna Pawlikowska-Łagód, Maria Finogenow, Grzegorz J. Nowicki, Anna Mirczak, Kee-Lee Chou-Chiny)³⁴⁹, w tym badań porównawczych zróżnicowanych miejscem zamieszkania: DDP/DDPS/dom rodzinny (D. Dobrzyń, Dorota Niewiedział, Bronisława Dudziak, Aleksandra Błachnio, M. Halicka)³⁵⁰, DPS/UTW (Małgorzata Sitarczyk³⁵¹) oraz **relacji różnych uwarunkowań w aspekcie ogólnej lub/i dziedzinowej oceny jakości życia** (A. Błachnio – badania wielomodalne, Iwona Krysiak-Zielonka, Bogusław Stelcer, Monika Mularska-Kucharek, T. Zalega, Aldona Molesztak, Barbara Woźniak, Monika Burzyńska, Anna Lubrańska)³⁵²,

³⁴⁷ A. Zygmunt, *Jakość życia jako kategoria socjologiczna – od teorii do badań społecznych*, „Political Preferences” 2017, t. 17, s. 216.

³⁴⁸ A. Mielczarek, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, dz. cyt., s. 131.

³⁴⁹ K. Pawlikowska-Łagód, *Satysfakcja z życia osób starszych mieszkających w województwie lubelskim*, „Geriatrics” 2017, 11, s. 183-189; M. Finogenow, *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym – wyniki modelowania równań strukturalnych*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, t. 13, nr 2, s. 85-93; G. J. Nowicki i in., *Analiza poziomu satysfakcji z życia osób powyżej 65. r. ż., pacjentów Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) w zależności od wybranych cech socjodemograficznych*, „Gerontologia Polska” 2016, t. 24, s. 264-267; A. Mirczak, *Satysfakcja z życia starszych osób mieszkających w wybranych miejscowościach wiejskich województwa małopolskiego*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2014, (4) 4, s. 321-326; K. L. Chou, I. Chi, *Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese*, „International Journal of Aging and Human Development” 2002, t. 54, nr 1, s. 1.

³⁵⁰ D. Dobrzyń, C. Marcisz, *Jakość życia w powiązaniu z depresją i zaburzeniami funkcji poznawczych u osób w podeszłym wieku będących pod opieką pomocy społecznej*, [w:] *Dobrostan, jakość życia i opieki w chorobie i niepełnosprawności*, J. Daniluk (red.), Wydawnictwo NeuroCentrum w Lublinie, Lublin 2008, s. 32-38; D. Niewiedział, *Poczucie jakości życia ludzi starych mieszkających w domach pomocy społecznej*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, dz. cyt., s. 206; B. Dudziak, *Opinie seniorów o jakości i zadowoleniu z życia*, „Praca Socjalna” 2010, nr 4, s. 72-85; A. Błachnio, *Starość non profit... Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012, s. 45-55; M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Akademia Medyczna, Białystok 2004, s. 70-361; 336-358.

³⁵¹ M. Sitarczyk, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt. s. 289-299.

³⁵² A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 169-350; I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura, *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian...*, dz. cyt., s. 80-87; B. Stelcer, U. Remisz,

w tym porównawcze pod względem wieku respondentów (A. Błachnio³⁵³); **konkretnych komponentów jakości życia: sens życia** (Krystyna Murawska, Teresa Jaworska, Paulina Manachiewicz, Jacek Łukasiewicz)³⁵⁴, w tym narracyjne (Katarzyna Sygulska, Gery T. Reker – Kanada)³⁵⁵; **poczucie szczęścia** (A. Molesztak, Astrid Tokaj)³⁵⁶; **samorealizacji** (Renata Woźniak-Konieczna)³⁵⁷; **potrzeb** (Joanna Łukasik, Anna Brzezińska, Marta Cichocka, Joanna Kliszcz)³⁵⁸; **koherencji** (M. Finogenow, Paweł Izdebski, Ludmiła Zajac, Krystyna Kurowska, Joanna Owsianowska, Maria Pasik, Bonnie J. Nesbitt)³⁵⁹; **percepcji starości** (Agnieszka Łukomska³⁶⁰),

Uwarunkowania satysfakcji z życia w okresie starości, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 348-353; M. Mularska-Kucharek, J. Wiktorowicz, *Ocena subiektywnej jakości życia osób w wieku 50+ w świetle badań mieszkańców Łodzi*, [w:] *Jakość życia a zrównoważony rozwój*, dz. cyt., s. 138-147; T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 169-208; A. Molesztak, *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, A. Fabiś, A. Błachnio (red.), Wydział Pedagogiczny Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, EXLIBRIS „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, 1 (9), s. 139-145; B. Woźniak K. Zawisza, M. Brzyska, *Religia a zdrowie – o zależności między zaangażowaniem religijnym a funkcjonowaniem ciała w starszym wieku*, „Studia Socjologiczne” 2015, 2 (217), s. 226-234; M. Burzyńska i in., *Jakość życia osób starszych korzystających z pomocy instytucjonalnej*, „Folia Oeconomica Acta Universitas Lodzensis” 2017, 3 (329), s. 134-142; A. Lubrańska, M. Wochna, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 145-157.

³⁵³ A. Błachnio, *Starość non profit...*, dz. cyt., s. 71-73.

³⁵⁴ K. Murawska, *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Psyche” 1998, t. 235, nr 2, s. 57-64; T. Jaworska, *Poczucie sensu życia u ludzi starych*, [w:] „Trzeci wiek”: Szanse–możliwości–ograniczenia, A. M. Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2000, s. 87-97; P. Manachiewicz, *Sens życia osób starszych – analiza empiryczna*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Lublin-Polonia 2016, t. 29, nr 1, s. 149-160; J. Łukasiewicz, R. Łukasik, *Poczucie sensu życia u osób w wieku późnej dorosłości*, „Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej” 2015, t. 12, nr 2, s. 125-130.

³⁵⁵ K. Sygulska, *Poczucie sensu życia osób starszych- refleksje z badań*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2016, t. 17, s. 109-122; G. T. Reker, *Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI)*, „Personality and Individual Differences” 2005, 38, s. 71-84.

³⁵⁶ A. Molesztak, *Wybrane aspekty zadowolenia z życia osób starszych w Polsce i w Niemczech*, [w:] *Dorosłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 196-206; A. Tokaj, *Szczęśliwe okresy życia seniorów w ich drodze do starości*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, dz. cyt., s. 141-148.

³⁵⁷ R. Woźniak-Konieczna, *Starość czasem samorealizacji-subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywne i subiektywne wymiar starości*, dz. cyt., s. 228-230.

³⁵⁸ J. Łukasik, N. G. Piłkuła, K. Jagielska, *Senior citizens' existential needs and education for the meaning of life*, „Педагогика” 2018, t. 90, nr 6, s. 805-816; A. Brzezińska, M. Stolarska, J. Zielińska, *Poczucie jakości życia w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne okresu dorosłości*, J. Wojciechowska, K. Appelt (red.), Wydawnictwo Fundacji Humanitora, Poznań 2002, s. 114-125; M. Cichocka, *Struktura potrzeb ludzi starszych*, „Przegląd Psychologiczny”, t. XXVI 1993, nr 3, s. 646-653; M. Cichocka, *Psychologiczne problemy starzenia i starości*, [w:] *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*, S. Krzyimiński (red.), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1993, s. 258-262; J. Kliszcz, *Psychologia potrzeb osób starszych*, dz. cyt., s. 199-211.

³⁵⁹ M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, 3 (26), s. 346-352; P. Izdebski, A. Polak, *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska” 2005, t. 13, nr 3, s. 189-192; L. Zajac, *Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty*, [w:] *Starość i osobowość*, K. Obuchowski (red.), Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2002, s. 86-109; K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Gerontologia Polska” 2016, nr 24, s. 91-96; J. Owsianowska i in., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska” 2018, t. 26, nr 4, s. 273-276; M. Pasik, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Uni Versitat Is Lodziensis Folia Psychologica” 2007, 11,

a także **badania specyficzne**: szczególna grupa respondentów – osoby chore/hospitalizowane/niepełnosprawne (Laura Wołowicka, Wiesław Fidecki, Małgorzata Fedyk-Łukasik, Marta Muszalik, Aneta Budzyńska-Kapczuk, Małgorzata Kaleta-Witusiak)³⁶¹; osoby długowieczne – stulatkwie (Tomasz Frąckowiak, Daniela Jop – Niemcy, Marirosa Dello Buono – Włochy, Takeshi Nakagawa – Japonia, Bo Hagberg – Szwecja)³⁶²; specyfika charakteru badań – bilans życia a aspekt śmierci (P. Izdebski, Justyna Deręgowska, Beata Bugajska)³⁶³; **badania porównawcze o charakterze międzynarodowym** (Norbert Pikuła, A. Molesztak, George Midre)³⁶⁴.

Problem ustalenia determinantów poczucia jakości życia wywołuje liczne dyskusje w zakresie określenia typu i zakresu czynników wpływających na tę zmienną. Model „dół – góra”³⁶⁵ zakładający, że poziom zadowolenia z życia zależy od czynników egzogenicznych (warunków życia, zdarzeń życiowych), zostaje obalony badaniami wskazującymi na ich słaby i krótkotrwały wpływ na ogólne zadowolenie z życia³⁶⁶.

s. 67-78; B. J. Nesbitt, S. M., Heidrich, *Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life*, „Research in Nursing & Health” 2000, 23 (1), s. 25.

³⁶⁰ A. Łukomska, J. Wachowska, *Seniorzy o swojej starości*, „Gerontologia Polska” 2008, t. 16, nr 1, s. 52-54.

³⁶¹ L. Wołowicka, *Jakość życia seniorów z perspektywy stanu zdrowia*, [w:] *Jakość życia w starości*, A. Jakrzewska-Sowińska, Wydawnictwo: Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontaryjnej Opieki Paliatywnej, „Hospicjum Domowe” Poznań 2009, s. 18-22; W. Fidecki i in., *Ocena jakości życia i sprawności funkcjonalnej osób starszych hospitalizowanych w oddziałach ortopedycznych*, „Gerontologia Polska” 2017, t. 25, nr 1, s. 62-64; M. Fedyk-Łukasik, T. Grodzicki, *Ocena jakości życia u pacjentów z niewydolnością serca*, „Gerontologia Polska” 2010, t. 18, nr 1, s. 17-21; M. Muszalik, K. Kędziora-Kornatowska, *Jakość życia przewlekle chorych pacjentów w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” 2006, t. 14, nr 4, s. 186-189; A. Budzyńska-Kapczuk, *Ocena jakości życia podopiecznych objętych długoterminową opieką stacjonarną w mieście i w powiecie ziemskim, Biała Podlaska*, „Gerontologia Polska” 2004, t. 12, nr 1, s. 24-30; M. Kaleta-Witusiak, *Choroba przewlekła i terminalna w wieku senioralnym człowieka.–niektóre problemy psychologiczne*, [w:] *Poznać, zrozumieć, zaakceptować starość*, dz. cyt., s. 287-295.

³⁶² T. Frąckowiak, *Poczucie jakości życia osób długowiecznych*, „Psychologia Rozwojowa” 2012, t. 17, nr 1, s. 105-113; D. Jopp, Ch. Rott, *Adaptation in very old age: exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness*, „Psychology and Aging” 2006, t. 21, nr 2, s. 266; M. D. Buono, O. Urciuoli, D. D. Leo, *Quality of life and longevity: a study of centenarians*, „Age and Ageing” 1998, t. 27, nr 2, s. 207. T. Nakagawa i in., *Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States*, „Aging & Mental Health” 2018, t. 22, nr 10, s. 1313; B. Hagberg, G. Samuelsson, *Survival After 100 Years of Age: A Multivariate Model of Exceptional Survival in Swedish Centenarians*, „Journal of Gerontology: Medical Sciences” 2008, t. 63A, nr 11, s. 1223-1224.

³⁶³ P. Izdebski, M. Jurga, M. Kosiol, *Bilans życiowy a postawa wobec śmierci*, „Gerontologia Polska” 2012, t. 20, nr 3, s. 156-159; J. Deręgowska, *Seniorzy o życiu i jego jakości...*, dz. cyt., s. 168-173; B. Bugajska, C. Timoszyk-Tomeczak, *Przyszłość transcendentna w starości*, [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, dz. cyt., s. 122-129.

³⁶⁴ N. Pikuła, *Poczucie sensu życia osób starszych*, dz. cyt., s. 79-167; A. Molesztak, *Wybrane aspekty zadowolenia z życia osób starszych w Polsce i w Niemczech*, [w:] *Dorobłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 196-206; G. Midre, B. Synak, *Starość w Polsce i w Norwegii. Perspektywa porównawcza*, [w:] *Spoleczne aspekty starzenia się i starości*, J. Staręga-Piasek, B. Synak (red.), Wydawnictwo CMKP, Warszawa 1990, s. 146-158.

³⁶⁵ Propozycja modelowych odniesień „dół-góra”, „góra-dół” i model integracyjny przyjęto za: T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 73; por.: A. Zalewska, *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, Warszawa 2003, s. 26-28.

³⁶⁶ J. Czapiński, *Cebulowa teoria szczęścia*, dz. cyt., s. 191- 195.

Większe znaczenie odgrywają tu cechy osobowości: ugodowość, optymizm, poczucie własnej wartości i koherencji³⁶⁷, nadwrażliwość psychiczna, nadmierna samokontrola itp.)³⁶⁸. Próbą pogodzenia powyższych założeń jest model integracyjny (reprezentowany m.in. przez: Alicję Głębocką, Adriana Furnhama – Niemcy, Petera M. Lewinsohna – USA)³⁶⁹.

Biorąc pod uwagę zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia, seniorów najbardziej satysfakcjonują: dobre stosunki z najbliższymi (92%) i przyjaciółmi (87%), a najmniej opieka zdrowotna (27%) i uczestnictwo w kulturze (27%)³⁷⁰.

Do najważniejszych **potrzeb** seniorów powiązanych z ich poczuciem jakości życia należą: zdrowie, bezpieczeństwo osobiste, związki z ludźmi³⁷¹, więzi społeczne, refleksja (w tym nad sensem życia), potrzeby religijne (szczególnie u badanych mieszkających w domu seniora)³⁷², sytuacja materialna, aktywność religijna oraz czynności dnia codziennego o charakterze przyjemnościowym³⁷³. M. Cichocka wśród respondentów UTW dostrzega potrzeby typu biernego (wycofanie się, rezygnacja), które mogą rzutować na poczucie jakości życia, pomimo stosunkowo wysokiego poczucia satysfakcji życiowej mierzonej stosunkiem do siebie i innych³⁷⁴.

Poczucie koherencji ukazywane jest w relacji z bilansem życia (P. Izdebski³⁷⁵), sensem życia, subiektywną oceną poczucia jakości życia (L. Zajac³⁷⁶), poziomem zadowolenia z życia (M. Pasik, M. Finogenow, J. Owsianowska, B. J. Nesbitt -USA)³⁷⁷. Wykazano, że im wyższe poczucie koherencji (wszystkie aspekty), tym wyższy poziom wymienionych zmiennych.

³⁶⁷ M. Finogenow, *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym...*, dz. cyt., s. 86-93; U. Dębska, K. Komorowska, *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2007, t. 12, nr 4, s. 55-62.

³⁶⁸ M. B. Pecyna, *Czynniki psychologiczne modyfikujące subiektywny obraz własnej starości w świetle własnych badań*, „Roczniki Pedagogiki Specjalnej” 1997, t. 8, s. 428-437

³⁶⁹ A. Głębocka, *Długowieczni i zadowoleni*, „Niebieska Linia” 2006, nr 6, <http://www.niebieskaLinia.pl/pismo/rocznik-2006/153-czasopismo/artykuly-nl/4599-dlugowieczni-i-zadowoleni>, (data dostępu: 15 II 2021); A. Furnham, *Work and leisure satisfaction*, [w:] *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*, F. Strack (red.), Pergamon Press, Oxford 1991, s. 250-257; P. M. Lewinsohn, J. E. Redner, J. R. Seeley, *The relationship between life satisfaction and psychosocial variables*, [w:] *Subjective Well-being...*, dz. cyt., s. 154-6, 162-165.

³⁷⁰ T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 174.

³⁷¹ A. Brzezińska, M. Stolarska, J. Zielińska, *Poczucie jakości życia w okresie dorosłości...*, [w:] *Zadania i role społeczne okresu dorosłości*, dz. cyt., s. 117; por.: A. Zaidi, *Well-being of Older People in Ageing Societies*, „Ashgate”, European Centre Vienna Wiedeń 2008, s. 143-144.

³⁷² J. M., Łukasik, N. Pikuła, K. Jagielska, *Senior citizens' existential needs and education...*, dz. cyt., s. 805-816.

³⁷³ Por.: J. Halicki, *Obrazy starości...*, dz. cyt. s. 231-235.

³⁷⁴ M. Cichocka, *Psychologiczne problemy starzenia i starości*, [w:] *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*, dz. cyt., s. 258-262.

³⁷⁵ Patrz: przypis nr 359.

³⁷⁶ jw.

³⁷⁷ jw.

Badania nad **sensem życia** w analizach K. Murawskiej wykazały, że 33% seniorów oceniło ten aspekt wysoko i bardzo wysoko, a ponad połowa przeciętnie (ostatnia ocena zbiega się z wynikami T. Jaworskiej)³⁷⁸. Pozytywną ocenę wyznaczał: dobry stan zdrowia, aktywność, zainteresowania, religijność i opieka rodziny. Negatywną z kolei, wyższy wiek i słaby stan zdrowia³⁷⁹. Sens życia jest także źródłem potrzeby rozmowy na jego temat³⁸⁰. Dane pokazują pozytywny obraz współczesnego seniora wobec znaczenia życia, jego sensu oraz postaw wobec siebie i świata.

Odnosząc się do **percepcji szczęścia** jako ważnego wyznacznika poczucia jakości życia na podstawie badań wśród mieszkańców DPS w Polsce i w Niemczech, A. Molesztak stwierdza, że polscy seniorzy są bardziej szczęśliwi. Wyżej oceniają też zadowolenie ze swojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Źródłem szczęścia obydwu grup jest zdrowie, uczciwość, na trzecim miejscu u polskich seniorów lokuje się szacunek, życzliwość, a u niemieckich pieniądze³⁸¹. Ciekawe informacje typologizujące płaszczyzny realizacji seniorów uzyskała R. Woźniak-Konieczna w badaniach narracyjnych dotyczących **samorealizacji**³⁸². Autorka wyodrębniła obszary aktywności seniorów sprzyjające samorealizacji, m.in.: kontakt z naturą, rozwój poznawczy, relacje rodzinne, podróże, aktywność ruchowa, nauka języków obcych³⁸³.

W kwestii **percepcji postaw wobec starości** optymistyczne są wyniki A. Błachnio oraz A. Łukomskiej³⁸⁴. Badania dowodzą, że aż 66% seniorów zaprzecza identyfikacji starości z samotnością. Respondenci uważają, że starość jest czasem przekazu wartości, doświadczeń (100%), refleksji (80%), odpoczynku (94%), aktywności edukacyjnej (64%), radości (56%) oraz realizacji marzeń (50%)³⁸⁵.

Ciekawe dane odnoszą się do **zadowolenia z życia stulatków**, którzy ze względu na wiek stanowią ogólnie rzadką grupę respondentów, zwłaszcza w Polsce. T. Frąckowiak stwierdził, że poczucie jakości życia tych seniorów plasuje się na poziomie dobrym (sfera metafizyczna). Najmniej korzystnie wypadła sfera podmiotowa (samostanowienie, autonomia), psychofizyczna i psychospołeczna.

³⁷⁸ T. Jaworska, *Poczucie sensu życia u ludzi starych*, [w:] „Trzeci wiek”: Szanse–możliwości–ograniczenia, dz. cyt. 95-96.

³⁷⁹ K. Murawska, *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, dz. cyt., s. 61-62.

³⁸⁰ J. M., Łukasik, N. Piękała, K. Jagielska, *Senior Citizens' Existential Needs and Education...*, dz. cyt., s. 812.

³⁸¹ A. Molesztak, *Wybrane aspekty zadowolenia z życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 106-107.

³⁸² R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji...*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości...*, dz. cyt., s. 228-231.

³⁸³ Tamże, s. 228-229.

³⁸⁴ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 314, 343; A. Łukomska, J. Wachowska, *Seniorzy o swojej starości*, dz. cyt., s. 52-53.

³⁸⁵ A. Łukomska, J. Wachowska, *Seniorzy o swojej starości*, dz. cyt., s. 52-53.

Zauważa się tendencję spadku jakości życia w miarę upływu lat³⁸⁶. Korzystną ocenę zadowolenia z życia wystawili szwedzcy³⁸⁷, włoscy³⁸⁸, niemieccy³⁸⁹ i amerykańscy w porównaniu do japońskich stulatków³⁹⁰. Przytoczone wyniki sugerują, że nie zawsze zaawansowany wiek metrykalny jest predyktorem negatywnie powiązany z poczuciem jakości życia.

Poszukując oceny sytuacji życiowej mieszkańców Krakowa, nie natrafiamy na wiele opracowań. Do podejmowanych działań w tym zakresie można zaliczyć m.in. pilotażowe badanie oceny sytuacji życiowej krakowian Tomasza Knurowskiego. 45% badanych oceniło swoje życie na piątym szczeblu „drabiny życia”³⁹¹. Można wnioskować, iż wsparcie rodzinne jest kluczową wartością nadającą sens i jakość życiu seniorów (por.: raport Jadwigi Bajki)³⁹². Cennych informacji dostarcza również badanie *Barometr Krakowski* (2018) informujące, że warunkiem szczęścia seniorów deklarowanego w 65% (co pokrywa się z oceną zadowolenia z życia) jest zdrowie (56%) i udane małżeństwo (49%)³⁹³. Ogólnie potwierdza się ocena sytuacji finansowej z oceną sprzed dwóch dekad. Można przypuszczać, że krakowianie, mimo nie zawsze korzystnej sytuacji materialnej, odnajdują zadowolenie w rodzinnej płaszczyźnie życia. Badania opinii publicznej wśród 1003 krakowian (w tym 169 osób 65+) świadczą o ogólnym zadowoleniu seniorów z warunków życia w mieście (61%), zwłaszcza ofert kultury³⁹⁴, co świadczy o zaspokajaniu ich potrzeb estetycznych.

Na tle państw UE, uzyskujemy średnią 6,5/10 (zadowolenie z życia) i 6,8/10 (poczucie szczęścia), plasując się na 15. miejscu.

Najlepszy wynik w zadowoleniu z życia osiąga Dania (8,4) i Szwecja (8,3)³⁹⁵, co może odzwierciedlać sytuację życiową stulatków w tych krajach.

³⁸⁶ T. Frąckowiak, *Poczucie jakości życia osób długowiecznych*, dz. cyt., s. 107-112.

³⁸⁷ S. M. Samuelsson i in., *The Swedish centenarian study a multidisciplinary study of five consecutive cohorts at the age of 100*, „International Journal of Aging and Human Development” 1997, 45 (3), s. 223–253.

³⁸⁸ D. Buono, O. Urciuoli, D. de Leo, *Quality of life and longevity...*, dz. cyt., s. 209-212.

³⁸⁹ D. Jopp, Ch. Rott, *Adaptation in very old age: exploring the role of resources...*, dz. cyt., s. 271.

³⁹⁰ T. Nakagawa i in., *Subjective well-being in centenarians...*, dz. cyt., s. 1313.

³⁹¹ T. Knurowski, *Wstępna ocena sytuacji życiowej starszych wiekiem mieszkańców Krakowa*, [w:] *Zrozumieć starość*, dz. cyt., s. 92-94.

³⁹² J. Bajka, B. Tobiasz-Adamczyk, *Sytuacja materialna osób starszych wiekiem. Potrzeby, trudności finansowe jako element jakości życia. (komunikat z badań)*, [w:] *Zrozumieć starość*, dz. cyt., s. 95-98.

³⁹³ *Barometr Krakowski. Prezentacja wyników*, dz. cyt., s. 120.

³⁹⁴ Badania realizowane przez CEM Instytut Badań Rynku i Opinii Publicznej. (*Mieszkańcy Krakowa. Opinie na temat życia w mieście*, M. Fulbiszewska, E. Lesińska, Ł. Pytliński (opr.), CEM Instytut Badań Rynku i Opinii Publicznej, Kraków 2013, s. 9, 28.

³⁹⁵ Europejskie Badanie Jakości Życia (EQLS), <https://www.eurofound.europa.eu/pl/data/european-quality-of-life-survey/>; (data dostępu: 20 XII 2021).

Kolejna grupa wybranych i prezentowanych badań w niniejszej pracy, koncentruje się wokół **stylów życia seniorów**. W latach 70. problematyka ta znajdowała się w obszarze myśli teoretycznej i rzadko była przedmiotem empirycznych analiz³⁹⁶. Przemiany demograficzno-społeczne i ideologiczne zachodzące na świecie, wyzwoliły potrzebę uwzględniania w problematyce badawczej kwestii stylu życia, czyniąc człowieka odpowiedzialnym za swoją egzystencję kształtowaną dzięki dokonywanym wyborom.

O ile karty literatury przedmiotu zasobnie wypełniają badania dotyczące jakości/poczucia jakości życia seniorów, o tyle pomimo ekspansywnie rozwijających się badań nad starością, nadal istnieje mało odniesień związanych z szeroko rozumianym stylem życia osób starszych. A. Jawłowska uważa, że styl życia nie stanowi tylko kategorii teoretycznej, lecz jest aspektem empirycznym wyznaczającym kierunek prowadzonych badań³⁹⁷. Słusznie stwierdza Jolanta Danielewicz, że styl życia osób starszych jest zawsze aktualną i interesującą tematyką do diagnozowania³⁹⁸, która zdaniem J. Daszykowskiej stanowi względnie nowy obszar badawczy³⁹⁹.

Literatura przedmiotu wskazuje na różne podejścia do badań stylów życia osób starszych. Prowadzone na przestrzeni lat analizy empiryczne w tym zakresie tworzą spektrum tendencji badawczych, które zostaną wyłonione w toku studiowania literatury przedmiotu.

Na ogół rzadko podejmowane są **kompleksowe badania stylu życia w różnych jego aspektach**, w których styl życia w samej nazwie badań lub głównym nurcie rozważań stanowi centrum zainteresowań autora (m.in.: J. Danielewicz, Dorota Dobrzyń, Zygmunt Wiatrowski, Iwona Oliwińska, Elżbieta Bojanowska, Elżbieta Kościńska, Patrycja Woszczyk)⁴⁰⁰.

³⁹⁶ A. Wojciechowska, *Styl życia a struktura społeczna*, „Przegląd Socjologiczny” 1979, t. 31 (1), s. 77.

³⁹⁷ A. Jawłowska, *Styl życia a wartości*, [w:] *Styl życia...*, dz. cyt., s. 206.

³⁹⁸ J. Danielewicz, Z. Kubińska, *Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka: teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymała, E. Dębowska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 160.

³⁹⁹ J. Daszykowska, M. Rewera, *Style życia współczesnego człowieka*, [w:] *Przemiany wartości i stylów życia w ponowoczesności*, J. Daszykowska, M. Rewera (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 175.

⁴⁰⁰ J. Danielewicz, Z. Kubińska, *Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna...*, dz. cyt., s. 161-164; D. Dobrzyń, W. Kołodziej H. Starosolska, *Styl życia ludzi starszych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Lublin-Polonia 2003, t. LVIII, suppl. XIII, nr 49, s. 267-271; Badania przeprowadzone przez studentów studiów pedagogicznych WSHE we Włocławku pod kier. Zygmunta Wiatrowskiego. Wyniki badań zostały opracowane i opublikowane przez I. Mandrzejewską-Smół w artykule: *Okres aktywności zawodowej a styl życia osób w wieku senioralnym po ich przejściu na emeryturę*, [w:] *Dorostłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 110-116; I. Oliwińska, *Style życia współczesnych Polaków*, [w:] *To idzie starość. Polityka społeczna a przygotowanie do starzenia się ludności Polski*, P. Szukałski (red.), Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2008, s. 49-69; E. Bojanowska, *Activities and lifestyles of elderly people*, [w:] *Understanding Ageing in Contemporary Poland: Social and Cultural Perspectives*, S. Grotowska, I. Taranowicz, M. Libiszowska-Żółtkowska (red.), Instytut Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2014, s. 170-177; E. Kościńska, *Style życia seniorów chorych na cukrzycę*, dz. cyt., s. 62-69;

Często natomiast występują badania selektywne, dotyczące **różnorodnych komponentów „uznawanych za wskazujące na styl życia”**⁴⁰¹. Wśród nich liczne odniesienia dotyczą badań **spędzania wolnego czasu w kontekście różnorodnych form aktywności** (m.in.: Grażyna Orzechowska, M., J. Haliccy, Katarzyna Popiołek, Iwona Mandrzejewska-Smól, Agnieszka Nowicka, Zdzisław Wołk, E. Kościńska, Krzysztof Juszcak, Katarzyna Banach, Lidia Domańska)⁴⁰², w tym wśród osób o różnym stanie zdrowia (badania narracyjne – Marek Banach, Lucja Lassota, Nicolle Burzan, Lena Maxin – Niemcy)⁴⁰³, koncentrujące się na **aktywności złożonej** (K. M. Czarnecki⁴⁰⁴) i **konkretnej: twórczej** (A. Małyńska – badania narracyjne, Henryk Noga, Irena Pufal-Struzik, Monika Juczyńska, Gudmund J. W. Smith, Martin S. Lindauer – Szwecja, Bradley J. Fisher – USA, Frances Reynolds – USA, Gene Cohen – USA, Verena H. Menec – Kanada, Emily Keaney – Wielka Brytania)⁴⁰⁵, **zawodowej/zarobkowej** (Joanna Staręga,

P. Woszczyk, *Styl życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym na emeryturze*, [w:] „Małe tęsknoty”..., dz. cyt., s. 129-138.

⁴⁰¹ Pojęcie: „elementy uznawane za wskazujące na styl życia” zaczerpnięto z opracowania: *Styl życia w komunikacji. Komunikacyjna stratyfikacja społeczeństwa...*, dz. cyt., s. 21.

⁴⁰² G. Orzechowska, *Samoocena aktywności osób starszych zamieszkujących różne środowiska*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi” 2002, nr 7/27, s. 43-47; M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 189-218; por.: M. Halicka, J. Halicki, *Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu*, [w:] *Aktywność społeczna kulturalna i oświatowa seniorów*, dz. cyt., s. 48-58; K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, *Uwarunkowania aktywności osób podeszłym w wieku*, [w:] *Wybrane elementy stylu życia*, „Chowanna”, t. 2, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2008, s. 204-215; I. Mandrzejewska-Smól, *Znaczenie aktywności społeczno-kulturowej w funkcjonowaniu osób starszych*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013, s. 163-165, por.: I. Mandrzejewska-Smól, *Rola i znaczenie aktywności edukacyjnej i zawodowej człowieka starszego w kontekście procesu starzenia się społeczeństw*, [w:] *Wyzwania i dylematy edukacyjno-zawodowe*, E. Baron-Polańczyk, A. Klementowska, (red.), Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego, Zielona Góra 2015, s. 97-102; A. Nowicka, *Znaczenie uniwersytetów trzeciego wieku w życiu seniorów*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, dz. cyt., s. 138-140; Z. Wołk, *Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku*, „Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny” 1999, nr 1, s. 77-79; E. Kościńska, *Aktywność seniorów*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 110-113; K. Juszcak, *Aktywność szansą na lepszą starość. (Komunikat z badań)*, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 412-417; K. Banach, *Czas wolny w życiu ludzi starszych. (Komunikat z badań)*, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 405-406; L. Domańska, *Tylko czas wolny. Różne wymiary czasu wolnego kobiet w wieku emerytalnym*, [w:] „Małe tęsknoty”..., dz. cyt., s. 349-353.

⁴⁰³ M. Banach, *Czas wolny osób starszych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), Wydawnictwo „Irys” Studio, Kraków 2013, s. 103-106; L. Lassota, *Doświadczenia zagraniczne w animacji kultury dorosłych*, [w:] *Aktywność społeczna kulturalna i oświatowa seniorów*, dz. cyt., s. 42-45; N. Burzan, *Zeitgestaltung im Alltag alterer Menschen*, Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Oplad 2002, s. 71-104; L. Maxin, J. Deller, *Activities in Retirement: Individual Experience of Silver Work*, „Comparative Population Studies Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft” 2010, t. 35, nr 4, s. 813-824.

⁴⁰⁴ K. M. Czarnecki, P. Kowalik, W. Tomaszewska, *Twórcza aktywność profesjologiczna i profesjonalna seniorów polskich*, Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu, Sosnowiec 2018, s. 109-135.

⁴⁰⁵ A. Małyńska, *Kreatywność w późnej dorosłości. Narracje seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2019, s. 174-180; H. Noga, *Senior citizens' creative attitude as a determinant of a life quality-research news*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, t. 1, nr 84, s. 21-25; I. Pufal-Struzik, *System potrzeb psychicznych i zadowolenie z życia twórców ludowych w starszym wieku*, „Praca Socjalna” 1995, nr 4, s. 86-98; M. Juczyńska, *Wybrane aspekty amatorskiej twórczości artystycznej ludzi starszych*

Ryszard Kałużny, M. i J. Halicy, I. Mandrzejewska-Smól, Piotr Szukalski)⁴⁰⁶, **religijnej** (Sonia Kędziora⁴⁰⁷), **kulturowej i edukacyjno-społecznej** (rozdz. 2.4). Popularne są badania związane ze **zdrowym stylem życia: odżywianie, nawyki, postawy** (Mariola Świdarska, Joanna Wyka, Elżbieta Wierzbicka, Ryszard Bartoszewicz)⁴⁰⁸, **aktywność fizyczna** (Barbara Duda, Waldemar Dyba, Anna Bicka, E. Kościńska, Danuta Umiastowska)⁴⁰⁹, w tym **turystyczna** (Piotr Kociszewski, Jan Zawadka, Piotr Oleśniewicz, Maria Zamelska)⁴¹⁰, **uprawa działki** (B. Butrymowicz,

na przykładzie Klubu Twórców Kultury w Zelowie, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, dz. cyt., s. 227-231; G. J. W. Smith, G. van der Meer, *Creativity in old age*, „Creativity Research Journal” 1990, t. 3, s. 249; M. S. Lindauer, L. Orwoll, M. C. Keller, *Aging artists on the creativity of their old age*, „Creativity Research Journal” 1997, t. 10, nr 2-3, s. 133; B. J. Fisher, D. K. Specht, *Successful aging and creativity in later life*, „Journal of Aging Studies” 1999, t. 13, nr 4, s. 457-472; F. Reynolds, *Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities*, „British Journal of Occupational Therapy” 2009, 72 (9), s. 393; G. D. Cohen, *Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness*, „Generations: Journal of the American Society on Aging” 2006, t. 30, nr 1, s. 7; V. H. Menec, *The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study*, „Journal of Gerontology: Social Sciences” 2003, t. 58B, nr 2, s. 74-81; E. Keaney, A. Oskalla, *The Golden Age of The Arts? Taking Part Survey Findings on Older People and the Arts? Taking Part Survey Findings on Older People and the Arts*, „Cultural Trends” 2007, t. 16, nr 4, s. 323.

⁴⁰⁶ J. Staręga, *Ludzie starzy a pracy zawodowa*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 1976; R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2 (71), s. 82-89; M. Halicka, J. Halicki, *Praca zawodowa i jej znaczenie w życiu człowieka starego*, [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 174-184; I. Mandrzejewska-Smól, *Podjęmowanie aktywności zawodowej przez osoby w wieku senioralnym w opinii słuchaczy kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy*, „Polskie Towarzystwo Profesjologiczne” 2016, nr 1, s. 147-154; P. Szukalski, *Aktywność zawodowa i plany odnośnie wieku przechodzenia na emeryturę*, [w:] *To idzie starość...*, dz. cyt., s. 112-134.

⁴⁰⁷ S. Kędziora, *Religijność i praktyki religijne osób starszych*, [w:] *Społeczny kontekst życia w okresie senioralnym*, A. Barczyk-Nessel (red.), Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Mysłowice 2013, s. 29-35.

⁴⁰⁸ M. Świdarska, M. Góralczyk-Modzelewska, *Styl życia słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku – w świetle badań własnych*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński, (red.), Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2011, s. 63-70; J. Wyka, *Stan odżywienia ludzi po 60. roku życia w aspekcie uwarunkowań żywieniowych, zdrowotnych, środowiskowych i socjodemograficznych*, Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, Wrocław 2009, s. 39-41; 59-145; E. Wierzbicka, W. Roszkowski, *Nieprawidłowości w żywieniu wybranej grupy osób starszych oraz propozycje zmian w kierunku prozdrowotnym*, [w:] *Nasze starzejące społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia*, W. Kowalewski, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004, s. 141-149; R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji osób późnej dorosłości objętych wsparciem społecznym instytucji edukacyjnej w obszarze kultury fizycznej*, Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2014, t. 47, s. 110-115.

⁴⁰⁹ B. Duda, *Aktywność i sprawność fizyczna osób w wieku 60-69 lat*, „Medycyna Sportowa” 2008, t. 24, nr 6 (6), s. 379-384; W. Dyba, W. Michalak, *Formy rekreacji ruchowej uprawiane przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna...*, dz. cyt., s. 227-233; A. Bicka, E. Kozdroń, *Aktywność ruchowa w stylu życia ludzi starszych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Lublin-Polonia 2003, t. LVIII, Suppl. XIII, 13, s. 61-65; E. Kościńska, *Aktywność fizyczna seniorów*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna...*, dz. cyt., s. 237-238; D. Umiastowska, *Aktywność fizyczna i styl życia studentów uniwersytetu trzeciego wieku*, [w:] *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, dz. cyt., s. 273-281.

⁴¹⁰ P. Kociszewski, *Turystyka seniorów jako istotny czynnik aktywizacji osób starszych*, [w:] *Pracownicy wiedzy 65 plus – nowe szanse (czy kontrowersje) wobec wyzwań współczesności*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula”, Ekonomia X 2016, 46 (1), Akademia Finansów i Biznesu Vistulas, Warszawa 2016, s. 229-234; J. Zawadka, *Charakterystyka aktywności turystycznej seniorów w Polsce*, „Ekonomiczne Problemy Turystyki” 2016, nr 2 (34), s. 121-128; P. Oleśniewicz, K. Widawski, *Motywy podejmowania aktywności turystycznej seniorów*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2015, (51), s. 16-23; M. Zamelska, A. Machnik, B. Kaczor, *Aktywność turystyczno-rekreacyjna mieszkańców Metropolii Poznań jako wyznacznik jakości życia*, „Handel Wewnętrzny” 2017, 4 (369), t. 2, s. 332-340.

Elżbieta Biernat)⁴¹¹. Innym elementem uznanym za komponent stylu życia są wskazywane przez badaczy **wartości życiowe** (Ryszard Cibor, Karolina Kiełbasa, M. Dziegielewska, Adam A. Zych, Ewelina Janczur)⁴¹². Analizy elementów stylu życia m.in. **zainteresowań, aspiracji**, występują głównie w aspekcie innych docelowych badań na mniejszych populacjach i w szerszych analizach społecznych (np. CBOS, GUS, raporty z badań). Rzadziej spotykamy badania stylu życia/jego elementów ukierunkowanych na **konkretną grupę respondentów lub specyfikę zakresu badań** np. ze względu na płeć (Urszula Kluczyńska⁴¹³), pełnione role społeczne (H. S. Mass –USA⁴¹⁴), nietypowość stylu życia (styl migracyjny – Mayumi Ono–Japonia⁴¹⁵). Badania powiązane ze **stylem życia, przy okazji innych docelowych analiz**, pojawiają się w pracach wielu uczonych (m.in.: M. Zamelska, Katarzyna Krzystanek, Astrid Tokaj, Kornelia Kędziora-Kornatowska, J. Halicki, Justyna Deręgowska, Zbigniew Woźniak, Teresa Borkowska-Kalwas, Maria Susułowska, Olga Nikitina-Rosja)⁴¹⁶. Występują także badania **porównawcze w aspekcie międzynarodowym** (A. A. Zych, Agnieszka Kisztelińska-Węgrzyńska)⁴¹⁷.

⁴¹¹ B. Butrymowicz, *Ludzie podeszłego wieku użytkownikami ogródków działkowych*, dz. cyt., s. 141-142; E. Biernat, *Praca na działce – szansa i sposób na podniesienie poziomu aktywności fizycznej ludzi starszych*, „Zeszyty Naukowe” Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki 2014, nr 9, s. 3-7.

⁴¹² R. Cibor, *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, „Chowanna”, t. I, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2008, s. 97-106; K. Kiełbasa, *Dominiujące wartości starszych wiekiem słuchaczy Radia Maryja*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja ku niezależnej starości* Z. Szarota (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011, s. 26-35; M. Dziegielewska, O. Czerniawska, *Życie na emeryturze w świetle wyborów codziennych i uznawanych wartości*, [w:] *Długie życie jako wartość. V Zjazd Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego*, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Uniwersytet Łódzki, Akademia Medyczna, Łódź 1986, s. 60-62; A. A. Zych, *Człowiek wobec starości: szkice gerontologii społecznej*, Wydawnictwo „Biblioteka Pracownika Socjalnego”, Interat, Warszawa 1995, s. 80-82; E. Janczur, *Wartości jako wyznaczniki sensu życia*, „Zeszyty Naukowe” UJ, z. 21, „Prace Pedagogiczne” 1999, s. 54-59.

⁴¹³ U. Kluczyńska, *Czas wolny starszych mężczyzn*, [w:] *Ku socjologii starości. Starzenie się w biegu życia jednostki*, Ł. Krzyżowski, J. Mucha (red.), Wydawnictwo Akademii Górniczo-Hutniczej, Kraków 2011, s. 83-104.

⁴¹⁴ H. S. Mass, J. A. Kuypers, *From thirty to seventy...*, dz. cyt., s. 12-80.

⁴¹⁵ M. Ono, *Commoditization of Lifestyle Migration: Japanese Retirees in Malaysia*, „Mobilities” 2015, t. 10, nr 4, s. 609.

⁴¹⁶ M. Zamelska, B. Kaczor *Aktywność turystyczno-rekreacyjna seniorów*, „Rocznik Andragogiczny” 2017, t. 24, s. 180-186; K. Krzystanek, K. Perz, *Wyznaczniki poczucia zadowolenia z życia osób w wieku senioralnym*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, A. Stawiak-Ossosińska, A. Szplit (red.), Wydawnictwo Agencja Reklamowa TOP, Kielce 2014, s. 217-222; A. Tokaj, „*U progu starości*”, Wydawnictwo „Eruditus”, Poznań 2000, s. 103-109, 137-138; K. Kędziora-Kornatowska i in., *Analiza wybranych czynników wpływających na psychofizyczną charakterystykę pacjentów w wieku podeszłym*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2005, nr 59 (4), s. 303-308; J. Halicki, *Obrazy starości: rysowane przezyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersyteckie w Białymstoku, Białystok 2010, s. 172-224; J. Deręgowska, *Seniorzy o życiu i jego jakości w perspektywie przemijania i nieuchronności śmierci – wybrane aspekty*, „Gerontologia Polska” 2014, t. 4, s. 168-172; Z. Woźniak, *Najstarsi z poznańskich seniorów*, WZiSS, Urząd Miasta Poznania, Poznań 1997, s. 27-90; T. Borkowska-Kalwas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, J. Halik (red.), Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2002, s. 49-82; M. Susułowska, *Psychologiczne aspekty adaptacji do emerytury*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 1976, t. XXI, s. 6-23; O. Nikitina, G. Vorontsova, *Aging Population*

Szeroko rozumianą aktywność, zgodnie z literaturą przedmiotu, można zaklasyfikować do ogólnie biernego lub czynnego stylu życia. Wyniki prowadzonych badań pozwalają wnioskować o preferencji pasywnego stylu życia przez polskich seniorów na przełomie XX i XXI wieku. Dostrzega się pewne tendencje do aktywnych form spędzania wolnego czasu w latach późniejszych, na skutek rozwijającej się polityki prosenioralnej. Dominację receptywnych form aktywności wskazują badania: A. Tokaj, M. Halickiej, Z. Woźniaka, J. Halika, K. Kędziora-Kornatowskiej, Z. Wiatrowskiego, D. Dobrzyń, I. Oliwińskiej, E. Bojanowskiej, G. Orzechowskiej, P. Woszczyk⁴¹⁸ oraz ogólnopolskie analizy empiryczne prowadzone przez M. i J. Halickich⁴¹⁹. Do ogólnie rzadkich wniosków doszła E. Kościńska stwierdzając, że seniorzy preferują zróżnicowane formy spędzania wolnego czasu – bierne oraz aktywne fizycznie i umysłowo⁴²⁰. Rozbieżności w wynikach mogą być podyktowane m.in. kondycją i stanem zdrowia seniorów. Jest oczywiste, że choroba determinuje preferencję stylów życia, na co wskazują badania E. Kościńskiej rezerwującej dla respondentów chorych na cukrzycę styl: „unikanie wyborów egzystencjalnych” obok innych nielicznie występujących stylów alternatywnych⁴²¹.

Ciekawe analizy przeprowadził J. Halicki w badaniach narracyjnych. Autor wyodrębnił typy seniorów z kreślonych przez nich obrazów działań, m.in. na rzecz życia rodzinnego, aktywności, stanu zdrowia, stosunku do siebie i świata.

and Tourism: Socially Determined Model of Consumer Behavior in the „Senior Tourism” Segment, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” 2015, 214, s. 846-851.

⁴¹⁷ Por.: A. A. Zych, *Człowiek wobec starości...*, dz. cyt., s. 79-87; A. Kiszteńska-Węgrzyńska, *Sytuacja osób starszych w Polsce i w Niemczech w ujęciu polityki społecznej. Próba porównania*, [w:] *Oblicza starości*, S. Steuden (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin 2015, s. 205-219.

⁴¹⁸ A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 106-109. M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych...*, dz. cyt., s. 102; Z. Woźniak, *Najstarsi z poznańskich seniorów*, dz. cyt., s. 74-79; T. Borkowska-Kalwas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce...* 52-61; K. Kędziora-Kornatowska i in., *Analiza wybranych czynników...*, dz. cyt., s. 303-308; Wyniki badań Z. Wiatrowskiego opracowane i opublikowane przez I. Mandrzejewską-Smól, *Okres aktywności zawodowej...*, [w:] *Dorosłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 109-113; D. Dobrzyń, W. Kołodziej, H. Starosolska, *Styl życia ludzi starszych*, dz. cyt., s. 268-270; I. Oliwińska, *Styl życia współczesnych Polaków*, [w:] *Tu idzie starość...*, dz. cyt., s. 59 (odwołanie dotyczy respondentów w wieku 60-65l.); E. Bojanowska, *Activities and life styles of elderly people*, [w:] *Understanding Ageing in Contemporary Poland...*, dz. cyt., s. 170-177; G. Orzechowska, *Samoocena aktywności osób starszych zamieszkujących różne środowiska*, dz. cyt., s. 43-47; P. Woszczyk, *Styl życia ludzi starych...*, [w:] „*Małe tęsknoty*”..., dz. cyt., s. 129-138.

⁴¹⁹ M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 204-210.

⁴²⁰ E. Kościńska, *Aktywność seniorów*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 113.

⁴²¹ E. Kościńska, *Styl życia seniorów chorych na cukrzycę*, dz. cyt., s. 59-69.

Badani reprezentowali różne postawy i style życia, będące zazwyczaj przedłużeniem dotychczasowej aktywności (m.in. skoncentrowani na sobie, aktywni z poczuciem osamotnienia, biernie przyjmujący rzeczywistość, żyjący sprawami rodziny, aktywni z natury). Czynnikiem kształtującymi postawy były: stan zdrowia, życie rodzinne, punkty zwrotne w biografii, relacje społeczne, warunki materialne, aktywność własna, stosunek do samego siebie⁴²².

Powyższe uwagi mogą się stać asumptem do pogłębionych analiz o strategii ilościowo-jakościowej z uwzględnieniem zaproponowanej typologii seniorów w aspekcie stylów życia.

Badania CBOS (2016), GUS (2018)⁴²³ oraz autorzy raportu nt. kondycji dolnośląskich seniorów potwierdzają powyższe wyniki badaczy wskazując, że najwięcej jest osób mało i umiarkowanie aktywnych. Niepokoi, że tylko 11% respondentów starość określa czasem rozwojem hobby i zainteresowań⁴²⁴. Wśród krakowskich seniorów najwięcej regularnie: opuszcza miejsce zamieszkania (91%), uczestniczy w spotkaniach towarzyskich (45%) i opiekuje się wnukami (32%)⁴²⁵. Świadczy to o ogólnym prospołecznym i niedomocentrycznym charakterze działań krakowian. Istotne, że polscy seniorzy (60 i więcej lat), deklarując w 85% zadowolenie z ilości posiadanego wolnego czasu, w 66% są usatysfakcjonowani ze sposobu jego spędzania⁴²⁶ (T. Zalega - pozytywne deklaracje 76%⁴²⁷ *Barometr Krakowski* - 60%⁴²⁸). Dane te informują o znaczącej ilości czasu wolnego ogólnie akceptowanej przez seniorów, zwłaszcza w zakresie sfery życia prywatnego.

⁴²² J. Halicki, *Obrazy starości...*, dz. cyt., s. 69, 172-228.

⁴²³ CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów. Komunikat z badań 2016, nr 163*, M. Omyła-Rudzka (opr.), s. 8-11; GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2019 r.*, D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska, Warszawa, Białystok 2021, s. 73-78.

⁴²⁴ *Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów. Raport z badań, cz. II. Analiza wyników badań*, M. Bogowolska-Wępiec i in. (opr.), Wrocław 2008, s. 26, 35-36; por.: W. Wnuk, *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów Raport z badań*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie- społeczeństwo wobec osób starszych*, M. Makuch, D. Moroń, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011, s. 124-125.

⁴²⁵ *Barometr Krakowski. Raport badawczy. Badanie socjologiczne przeprowadzone w Krakowie maj-lipiec 2018*, M. A. Chrzanowski (opr.), Urząd Miasta Krakowa, Kraków 2018, s. 127.

⁴²⁶ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, A. Bieńkuńska i in., (opr), Warszawa 2020, s. 54.

⁴²⁷ T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+w Polsce*, Wydawnictwo Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2016, s. 174.

⁴²⁸ *Barometr Krakowski. Raport badawczy...*, dz. cyt., s. 119.

Badania związane ze **zdrowym stylem życia** (odżywianie, nawyki, postawy) wskazują na korzystną rolę organizacji prosenioralnych (UTW) w docenianiu przez osoby starsze powyższych aspektów (m.in.: M. Świdarska, R. Bartoszewicz)⁴²⁹, w porównaniu z niedopełnianiem zachowań prozdrowotnych wśród osób niezrzeszonych (J. Wyka, E. Wierzbicka, I. Oliwińska, PolSenior-2016)⁴³⁰. Żywym polem zainteresowań badawczych w omawianym aspekcie są akcentowane przez autorów polskich i zagranicznych pozytywne walory **aktywności fizycznej** w profilaktyce i w utrzymaniu holistycznie pojmowanego stanu zdrowia⁴³¹. O ile większość badaczy niepokoi fakt stosunkowo niskiej preferencji ogólnej aktywności fizycznej polskich seniorów⁴³², zwłaszcza mieszkańców wsi⁴³³, o tyle naukowcy zwracają uwagę na chętnie podejmowaną, szczególnie przez kobiety dyscyplinę sportu: **marsz nordycki–nordic walking** (E. Kościńska, Aleksandra Litawa, Ewa Strój, Dorota Purzycka, Barbara Dix, Marie K. Breyer – Austria)⁴³⁴. Badania dotyczące **turystyki** seniorów ukazują cele respondentów związane z wypoczynkiem, relaksem, motywacjami poznawczymi, krajoznawstwem, akcentują bariery związane z czynnikami finansowymi⁴³⁵. Niepokoi brak wystarczającej świadomości znaczenia tej formy aktywności dla ich zdrowia⁴³⁶.

⁴²⁹ M. Świdarska, M. Góralczyk-Modzelewska, *Styl życia słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku...*, [w:] *Spoleczne wymiary starzenia się*, dz. cyt., s. 63-70; R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji osób późnej dorosłości...*, dz. cyt., s. 111-115.

⁴³⁰ Patrz: przypis nr 408; I. Oliwińska, *Styl życia współczesnych Polaków*, [w:] *To idzie starość...*, dz. cyt., s. 60; A. Kołłajtis-Dołowy i in., *Zwyczaje żywieniowe osób w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 362-377.

⁴³¹ Por.: B. Banach, N. Banach, *Aktywność fizyczna lekarstwem dla seniora*, [w:] *Warsztaty edukacyjne seniora*, N. Pikuła (red.), Wydawnictwo „Scriptum”, Świętochłowice-Kraków 2014, s. 53; A. Magiera i in., *Wydolność fizyczna kobiet w starszym wieku*, „Postępy Rehabilitacji” 2012, nr 2, s. 32-36; B. Lejzerowicz-Zajączkowska, P. Hajduk, *Aktywność fizyczna osób starszych jako działalność edukacyjno-interwencyjna*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie „Kultura Fizyczna” 2017, t. XVI, nr 4, s. 113-119; J. S. McPhee i in., *Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty*, „Biogerontology” 2016, nr 17, s. 570–575.

⁴³² B. Duda, *Aktywność i sprawność fizyczna osób w wieku 60-69 lat*, dz. cyt., s. 380; I. Oliwińska, *Styl życia współczesnych Polaków*, [w:] *Tu idzie starość...*, dz. cyt., s. 60-61; G. Orzechowska, *Samoocena aktywności osób starszych zamieszkujących różne środowiska*, dz. cyt., s. 43; A. Bicka, E. Kozdroń, *Aktywność ruchowa w stylu życia ludzi starszych*, dz. cyt., s. 62-65.

⁴³³ E. Kościńska, *Aktywność fizyczna seniorów*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna...*, dz. cyt., s. 237-238.

⁴³⁴ E. Kościńska, *Świadomość osób starszych na temat roli Nordic Walking w profilaktyce chorób przewlekłych*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, 6 (12), s. 32-36; A. Litawa, M. Szarota, *Nordic Walking jako forma rekreacji ruchowej seniorów*, [w:] *Spoleczne wymiary starzenia się*, dz. cyt., s. 85-90; E. Strój, *Wpływ uprawiania Nordic Walking na kobiety w wieku 50-60 lat*, „Young Sport Science Of Ukraine” 2013, t. 4, s. 181-184; D. Purzycka i in., *Ocena wpływu 3-miesięcznego treningu Nordic Walking na ciśnienie tętnicze u kobiet po 60. roku życia*, „Nadciśnienie tętnicze” 2011, t. 15, nr 6, s. 336-339; B. Dix i in., *Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku*, „Journal of Health Sciences” 2013, t. 3, nr 13, s. 71-72; M. K. Breyer i in., *Nordic Walking improves daily physical activities in COPD: a randomized controlled trial*, <https://respiratory-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/1465-9921-11-112>, (data dostępu: 18 XI 2021).

⁴³⁵ Patrz: przypis nr 410.

⁴³⁶ M. Zamelska B. Kaczor, *Aktywność turystyczno-rekreacyjna...*, dz. cyt., s. 339-340.

Autorzy zwracają uwagę na nowy styl życia emerytów – objazdowe podróże zagraniczne⁴³⁷ z odmianą: *backpacking*⁴³⁸. Mówi się także o występującym w Japonii stylu migracyjnym powiązanim z turystyką oraz z innymi formami aktywności, służącymi rozwojowi i samorealizacji seniorów⁴³⁹ (por. Miriam Bernard⁴⁴⁰). Do rekreacyjnego stylu życia zalicza się styl związany z **uprawą działki/ogródka**. Badania wskazują na zmniejszającą się tendencję jego preferencji na przestrzeni dekad (B. Butrymowicz –lata 70.⁴⁴¹ oraz E. Biernat: 2008–2009⁴⁴²; por.: M. i J. Haliccy, M. Zamelska, A. Nowicka)⁴⁴³. Zaskoczeniem są wyniki CBOS (2016) informujące, że aż 70% polskich seniorów oddaje się uprawie działki i ogrodu⁴⁴⁴. Jest to pozytywna tendencja, która wymaga pogłębionych badań.

Dane dotyczące aktywności fizycznej Polaków potwierdza badanie *Barometr Krakowski* (2018) mówiące, że tylko 9% krakowskich seniorów uprawia sport. Mimo to, aktywność ruchowa: spacer i wyjazdy zyskują największe poparcie (55%) obok pozytywnie ocenianych zainteresowań ruchowo-sportowych (42%)⁴⁴⁵. Jest to zastanawiające, gdyż miasto zapewnia mieszkańcom szereg możliwości rekreacyjnego spędzania czasu wolnego. Istotne znaczenie w promocji aktywnego, zdrowego stylu życia mają instytucje prosenioralne, w tym UTW. Zauważa się większe powodzenie mobilizacji do aktywności fizycznej wśród kobiet i mieszkańców miast (rozwój infrastruktury turystycznej miast). Konieczne jest szerzenie świadomości prozdrowotnej w formie konkretnych ofert, głównie dla mężczyzn i mieszkańców wsi, m.in. na podstawie programu PRROS⁴⁴⁶ oraz propagowanej profilaktyki zdrowotnej. Szersze odniesienia statystyczne w zakresie omawianego pola badawczego są zgodne co do preferencji aktywnego stylu życia

⁴³⁷ I. Oliwińska, *The lifestyle of senior citizens, or what affects their change*, [w:] *Understanding Ageing in Contemporary Poland...*, dz. cyt., s. 161-165.

⁴³⁸ J. B. Jabłonkowska, *Backpacking a dwa pokolenia turystów-wstęp do badań nad definicją*, *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu* 2014, (46), s. 38-45.

⁴³⁹ M. Ono, *Commoditization of Lifestyle Migration: Japanese Retirees in Malaysia*, „*Mobilities*” 2015, t. 10, nr 4, s. 609.

⁴⁴⁰ M. Bernard i in., *New life styles in old age. Health, identity and well-being in Berryhill Retirement Village*, „*The Policy Press University of Bristol*”, UK 2004, s. 50-57.

⁴⁴¹ B. Butrymowicz, *Ludzie podeszłego wieku użytkownikami ogródków działkowych*, „*Zdrowie Psychiczne*” 1971, nr 1-2, s. 141-142.

⁴⁴² E. Biernat, *Praca na działce – szansa i sposób na podniesienie poziomu aktywności...*, dz. cyt., s. 3-7.

⁴⁴³ M. Halicka, M. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] *Polska starość*, dz. cyt. s. 205; M. Zamelska, M. Kaczor, *Aktywność turystyczno-rekreacyjna...*, dz. cyt., s. 339-340; A. Nowicka, *Znaczenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku...*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość...*, dz. cyt., s. 139.

⁴⁴⁴ CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, dz. cyt., s. 3.

⁴⁴⁵ *Barometr Krakowski. Prezentacja wyników*, dz. cyt., s. 128, 133.

⁴⁴⁶ Mowa jest o Programie Rekreacji Ruchowej Osób Starszych (por.: E. Kozdroń, *Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się*, *Zeszyty Naukowe WSKFiT* 2014, nr 9, s. 80-83).

wśród osób 65+ (ok. 40%)⁴⁴⁷ oraz zwiększającego się odsetka osób nieaktywnych wraz z wiekiem (PolSenior–2009⁴⁴⁸, GUS–2016⁴⁴⁹). Badanie Eurostat (2014)⁴⁵⁰ potwierdziło malejącą wraz z wiekiem tendencję do uprawiania sportu. Średnio 32% osób po 65. r.ż. w krajach UE uprawia sport. Proaktywny styl życia najwyżej utrzymuje się wśród seniorów mieszkających w Danii (70%), Austrii (66%) i Niemczech (60%). W tym zakresie Polska plasuje się na 26. miejscu wśród państw UE (8%). Badanie Eurobarometru (2017) wykazało, że aż 63% emerytów nie uprawia sportu, z czego największy odsetek to kobiety⁴⁵¹.

Ważnym elementem uznanym za komponent stylu życia są **wartości życiowe**; deklaracje najczęściej dotyczą: zdrowia, rodziny⁴⁵², religii⁴⁵³, uczciwości, miłości, odwagi, pracowitości⁴⁵⁴, pracy⁴⁵⁵. Porównując system wartości polskich seniorów (1986–1987) i Polonii amerykańskiej (1990), A. Zych zauważa podobieństwa w zakresie wartości najwyżej cenionych: zdrowia i radości życia oraz najniżej: wolności i dóbr materialnych. Rozbieżności wiążą się z wyżej cenionymi wartościami przez seniorów z Polski (m.in. życzliwością, dobrem, pracowitością) oraz zdecydowanie bardziej cenionymi wartościami religijnymi przez Polonię⁴⁵⁶. Badania GUS⁴⁵⁷ potwierdzają wyniki badaczy świadczące o najwyżej cenionych wartościach zdrowia (blisko 100%), rodziny, szczęścia rodzinnego, uczciwości (po 98%). Powiązane z wartościami egzystencjalnymi **aspiracje życiowe**, zgodnie z badaniami CBOS (2018), dotyczą w 75% życia osobistego i rodziny⁴⁵⁸. To z kolei koresponduje z analizami badawczymi na przestrzeni lat.

⁴⁴⁷ CBOS, *Aktywność fizyczna Polaków 2018. Komunikat z badań 2018, nr 125*, M. Omyła-Rudzka (opr.), s. 2.

⁴⁴⁸ R. Rowiński, A. Dąbrowski, *Aktywność fizyczna Polaków w podeszłym wieku*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 534.

⁴⁴⁹ GUS, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Warszawa 2017, s. 49, 65.

⁴⁵⁰ Eurostat. Statistics Explained, Statistics on sport participation 2014, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation#Active_participation_in_sport (data dostępu: 15 XII 2021).

⁴⁵¹ Special Eurobarometer 472, *Report. Sport and physical activity*, Survey requested by the European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture and co-ordinated by the Directorate-General for Communication 2017, s. 12.

⁴⁵² R. Cibor, *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych*, [w:] *Jakości egzystencjalne...*, dz. cyt. s. 99-109; J. Kurtyka-Chałas, *Doświadczenie starości w perspektywie psychologicznej*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, dz. cyt., s. 41; Z. Wołk, *Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku*, dz. cyt., s. 76-79.

⁴⁵³ K. Kiełbasa, *Dominujące wartości starszych wiekiem słuchaczy Radia Maryja*, [w:] *Aktywizacja, rozwój, integracja...*, dz. cyt., s. 26-35; Z. Wołk, *Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku*, dz. cyt., s. 76-79.

⁴⁵⁴ M. Dziegielewska, O. Czerniawska, *Życie na emeryturze w świetle wyborów codziennych i uznawanych wartości*, [w:] *Długie życie jako wartość...*, dz. cyt., s. 62.

⁴⁵⁵ E. Janczur, *Wartości jako wyznaczniki sensu życia*, dz. cyt., s. 58.

⁴⁵⁶ A. A. Zych, *Człowiek wobec starości...*, dz. cyt., s. 81.

⁴⁵⁷ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 105-108.

⁴⁵⁸ CBOS, *Aspiracje Polaków w latach 1998 2008 i 2018. Komunikat z badań 2018, nr 148*, R. Boguszewski (opr.), s. 7.

Zaskakuje jednak fakt, iż seniorzy najmniej doceniają kwestie związane z ojczyzną, patriotyzmem oraz wartość miłości⁴⁵⁹. Świadczyć to może o koncentrowaniu się badanych bardziej na kwestiach osobistych niż szerszych społecznie oraz o różnym rozumieniu pojęcia miłości, które to wymaga badawczego doprecyzowania.

Związek **jakości życia seniorów i stylu życia** bardzo rzadko występuje w literaturze przedmiotu badań jako relacja dwóch zmiennych, co może tłumaczyć złożoność obydwu pojęć. Przykładem badań uwypuklających omawiane kwestie są m.in. analizy Marii Kowalskiej⁴⁶⁰ i Anny Grzanki-Tykwińskiej⁴⁶¹.

Kontekst **zdrowia i stanu psychofizycznego** seniorów badała: K. Kędziora-Kornatowska⁴⁶², **prozdrowotne aspekty stylu życia**: Urszula Kozłowska⁴⁶³ i Marian Rzepko⁴⁶⁴, **relacje poczucia jakości życia w kontekście tworzenia typologii personalnej stylów życia seniorów** (Monika Jankowska, A. Tokaj, M. Halicka)⁴⁶⁵. Powiązania analizowanych zmiennych poruszane są najczęściej w literaturze przedmiotu z punktu widzenia **konkretnych komponentów stylu życia, zazwyczaj określonej/określonych form aktywności** (Justyna Traczyk, Anita Gębska-Kuczerowska, A. Błachnio, A. Molesztak, Lesław Kulmatycki, Katarzyna Białożył, Bernadeta Cegła, Joanna Pniewska, Katarzyna Klimek, Urszula Solińska- badania narracyjne)⁴⁶⁶ oraz (Joe Verghese, Lius J. Cozolino, Robert E. Harlow – USA, Peter Warr – Wielka Brytania, Verena H. Menec – Kanada, Raija Kalimo – Finlandia, Galit Nimrod – Izrael)⁴⁶⁷.

⁴⁵⁹ W. Wnuk, *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów...*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie...*, dz. cyt., s. 43-44.

⁴⁶⁰ M. Kowalska, M. Kuchcińska, *Uwarunkowania aktywności bydgoskich seniorów z Osiedla Leśnego z Bydgoszczy*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, dz. cyt., s., 180-189.

⁴⁶¹ A. Grzanka-Tykwińska i in., *Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku a aktywny styl życia osób starszych*, „Gerontologia Polska” 2015, nr 3, s. 47-49.

⁴⁶² K. Kędziora-Kornatowska i in., *Analiza wybranych czynników wpływających na psychofizyczną charakterystykę pacjentów w wieku podeszłym*, dz. cyt., s. 303-308.

⁴⁶³ U. Kozłowska, M. Z. Podolska, K. Haftek-Lis, *Lifestyle and health. Health related behavior in the elderly*, „Acta Neuropsychologica” 2013, t. 11, nr 1, s. 39-45.

⁴⁶⁴ M. Rzepko, *Ocena wybranych czynników jakości życia w aspekcie stabilności posturalnej osób starszych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 19-67.

⁴⁶⁵ M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych na przykładzie osób korzystających z dziennych domów pomocy społecznej osób korzystających z dziennych domów pomocy społecznej*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica” 2009, (13), s. 83-99; A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 61-77; M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, dz. cyt., s. 346-355.

⁴⁶⁶ J. Traczyk, G. Dąbrowska, *Wpływ aktywności fizycznej na jakość życia osób po 60. roku życia zamieszkałych na terenie miasta i gminy Lidzbark*, „Alter Ego Seniora” 2013, t. 1, nr 4, s. 166-171; A. Gębska-Kuczerowska, *Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2002, (56), s. 472-477; A. Błachnio, *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*, [w:] *Starość i osobowość*, dz. cyt., s. 40-48; A. Molesztak, *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, dz. cyt., s. 141-142; L. Kulmatycki, *Zrozumienie, doświadczenie, samorealizacja-joga wieku podeszłego*, [w:] *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu: szanse, nadzieje, potrzeby*, W. Wnuk (red.), Wydawnictwo Alta 2,

Kolejną grupę tworzą badania porównawcze: **poczucia jakości życia lub jego komponentów z typami aktywności życiowych** - osoby zrzeszone i niezrzeszone np. w UTW; działania formalne i nieformalne (Stanisława Talaga, Ludwika Wojciechowska, Dorota Kozieł, Katarzyna Skałacka, Ryszard Bartoszewicz, H. Zielińska-Więczkowska, Małgorzata Sitarczyk)⁴⁶⁸; **aktywnych i nieaktywnych postaw oraz ich związku z poczuciem jakości życia** (Joanna Zalewska-Puchała, Dominika Świerżewska)⁴⁶⁹, **wartości** (Krzysztof Mudyń, E. Kościńska, Bernadetta Górka, Ewa Domarecka)⁴⁷⁰.

Wrocław 2002, s. 101-103; K. Białożył, *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*, [w:] *Oblicza starości...*, t. II, dz. cyt., s. 131-141; B. Cegła i in., *Aktywność fizyczna pacjentów z nadciśnieniem tętniczym a jakość ich życia*, „Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne” 2012, (1), s. 26-33; J. Pniewska i in., *Styl życia a funkcjonowanie poznawcze osób starszych. Doniesienie wstępne*, „Nowiny Lekarskie” 81 (1) 2012, s. 10-14; K. Klimek i in., *Turystyka a jakość życia seniorów*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2021, s. 78-128; U. Solińska, *Wpływ aktywności społecznej osób starszych na ich stosunek wobec starości*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matajek, E. Zdebska (red.), Wydawnictwo „Iris Studio”, Kraków 2013, s. 188-189.

⁴⁶⁷ J. Verghese i in., *Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*, „The New England Journal of Medicine” 2003, t. 348, nr 25, s. 2508-2516; L. J. Cozolino, *The healthy aging brain sustaining attachment, attaining wisdom (Norton series on interpersonal neurobiology)*, W. W. Norton & Company, London, New York 2008, s. 233-239; R. E. Harlow, N. Cantor, *Still participating after all these years: A study of life task participation in later*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1996, t. 71, nr 6, s. 1235-1247; P. Warr, V. Butcher, I. Robertson, *Activity and psychological well-being in older people*, „Aging and Mental Health” 2004, 8 (2), s. 172-183; V. H. Menec, *The relation between everyday activities and successful aging...*, dz. cyt., s. 74-82; R. Kalimo i in., *Staying well or burning out at work: work characteristics and personal resources as longterm predictors*, „Work Stress” 2003, 17 (2), 109-122; G. Nimord, *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction*, „Leisure Studies” 2007, t. 26, nr 1 2007, s. 65-79.

⁴⁶⁸ S. Talaga i in., *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 77-88; L. Wojciechowska, *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, t. 13, nr 2, s. 112-121; K. Skałacka, R. Derbis, *Activities of the elderly and their satisfaction with life*, „Polish Journal of Applied, Psychology” 2015, t. 13, nr 3 2015, s. 90-99; D. Kozieł, E. Trafiałek, *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów*, „Gerontologia Polska” 2007, t. 15, nr 3, s. 105-107; R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji osób późnej dorosłości objętych wsparciem społecznym instytucji edukacyjnej w obszarze kultury fizycznej*, Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2014, t. 47, s. 110-115; H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Gerontologia Polska” 2011, t. 19, nr 2, s. 120-124; M. Sitarczyk, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt., s. 294-299.

⁴⁶⁹ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, „Hygeia Public Health” 2015, 50 (4), s. 650-655; D. Świerżewska, *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych po 60. roku życia*, „Psychologia Rozwojowa” 2010, t. 15, nr 2, s. 94-98.

⁴⁷⁰ K. Mudyń, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2010/1, nr 22, s. 41-45; E. Kościńska, *Satysfakcja życiowa seniorów w świetle preferowanych wartości*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się współczesnej kulturze*, K. Kalka, A. Musielewicz (red.), Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2009, s. 254-260; B. Górka, *Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych*, niepublikowana praca magisterska pod kier. dr M. Brachowicz w Wyższej Szkole Biznesu w Nowym Sączu, na Wydziale Nauk Społecznych i Informatyki, Nowy Sącz 2017, s. 98-129; E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW a preferowane przez nich wartości*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Lublin-Polonia 2016, t. XXIX, 1, s. 178-183.

Badania K. Kędziora-Kornatowskiej w większości wykazały preferencję biernego stylu życia przez seniorów, którzy w 40% określali swój stan zdrowia jako zły, co wpływało na ich kondycję psychofizyczną⁴⁷¹. M. Kowalska dowiodła, że osoby aktywne stopień zadowolenia z życia oceniali w 84% jako doskonały i w 70% czuli się szczęśliwi. Natomiast preferujący bierny styl życia poziom satysfakcji życiowej deklarują w 16%, a poczucie szczęścia w 30%⁴⁷². A. Grzanka-Tykwińska wykazała pozytywny związek aktywnego stylu życia (w tym udział w zajęciach UTW) z poczuciem jakości życia⁴⁷³ oraz wzrost satysfakcji życiowej w sferze fizycznej i społecznej po roku uczestnictwa w zajęciach UTW⁴⁷⁴.

Pozytywny związek między **oceną jakości życia** (także samooceną) a **aktywnością ruchową** (w tym turystyczną) potwierdziły (m.in. K. Klimek, B. Cegła, Agnieszka Ćwirlej-Sozańska, María Antonia Parra-Rizo)⁴⁷⁵. J. Traczyk oraz A. Gębska-Kuczerowska⁴⁷⁶ wykazały korzystny wpływ aktywności **społecznej i edukacyjnej** na jakość życia fizycznego.

Ciekawej analizy typologizującej osoby starsze dokonały: M. Jankowska (typ: rodzinny, bierny społecznie, kompensujący życie rodzinne, aktywny społecznie)⁴⁷⁷ oraz A. Tokaj (typ aktywny i bierny wraz z podtypami)⁴⁷⁸, wskazując na korzystną relację między aktywnością społeczną a oceną zadowolenia z życia.

⁴⁷¹ K. Kędziora-Kornatowska i in., *Analiza wybranych czynników wpływających na psychofizyczną charakterystykę...*, dz. cyt., s. 305-308.

⁴⁷² M. Kowalska, M. Kuchcińska, *Uwarunkowania aktywności bydgoskich seniorów...*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, dz. cyt., s. 183-184.

⁴⁷³ A. Grzanka-Tykwińska i in., *Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku a aktywny styl życia...*, dz. cyt., s. 47-49; por.: S. Talaga i in., *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 77-88; P. Marcinek, *Funkcjonowanie intelektualne i subiektywna jakość życia*, „Gerontologia Polska” 2007, t. 15, nr 3, s. 76-80.

⁴⁷⁴ A. Grzanka-Tykwińska, M. Chudzińska, K. Kędziora-Kornatowska, *Satysfakcja z życia osób uczestniczących w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku prowadzących swoją działalność w województwie kujawsko-pomorskim*, „Medical and Biological Sciences” 2014, 28/4, s. 28.

⁴⁷⁵ K. Klimek i in., *Turystyka a jakość życia seniorów*, dz. cyt., s. 123-128, 131; B. Cegła i in., *Aktywność fizyczna pacjentów...*, dz. cyt., s. 29; A. Ćwirlej-Sozańska, *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*, dz. cyt., s. 177-178; M. A. Parra-Rizo, G. Sanchis-Soler, *Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, 17 (4), s. 1, https://www.researchgate.net/publication/339361019_Satisfaction_with_Life_Subjective_Well-Being_and_Functional_Skills_in_Active_Older_Adults_Based_on_Their_Level_of_Physical_Activity_Practice, (data dostępu: 20 XII 2021).

⁴⁷⁶ J. Traczyk, G. Dąbrowska, *Wpływ aktywności fizycznej na jakość życia osób po 60. Roku życia...*, dz. cyt., s. 167; A. Gębska-Kuczerowska, *Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia*, dz. cyt., s. 472-476.

⁴⁷⁷ M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych...*, dz. cyt., s. 75-99.

⁴⁷⁸ A. Tokaj, *U progu starości*, dz. cyt., s. 61-77.

M. Halicka ustaliła z kolei, dwie typologie seniorów usatysfakcjonowanych i nieusatysfakcjonowanych z życia w aspekcie preferencji ich stylów życia (typologia wtórna)⁴⁷⁹.

Wśród badań dotyczących aktywizacji seniorów i jej wpływu na poczucie jakości życia, zdecydowanie mniej jest tych, które nie wykazują wyraźnego związku w powyższym zakresie. Zależność ta jest częściowa lub pozytywna, pomiędzy niewielką aktywnością a satysfakcją z życia (A. Błachnio, D. Świerżewska, D. Niewiedział, K. Skałacka, J. Zalewska-Puchała)⁴⁸⁰. Rodzi się potrzeba prowadzenia porównawczych badań w zależności od prezentowanych typów aktywności.

Jeśli chodzi o badania zagraniczne, większość uczonych wykazała pozytywną relację pomiędzy **ekspansywnym stylem życia a funkcjonowaniem i satysfakcją życiową jednostki** w zakresie aktywności: **fizycznej** (Brad A. Meisner – Kanada, Alexandrina Lobo – Portugalia)⁴⁸¹, turystyki (Hyelin Kim – Korea⁴⁸²), w tym przygotowań do wyjazdu (O. Nikitina – Rosja⁴⁸³); **społecznej** (L. J. Cozolino, R. E. Harlow – USA, Verena H. Menec – USA, Miyoko Matsuo – Japonia, Yoshiyuki Ohno – Japonia)⁴⁸⁴; **społecznej, intelektualnej, twórczej**-gra na instrumentach, śpiew, taniec (J. Verghese – Wielka Brytania⁴⁸⁵); **wielozakresowej**-rodzinno-domowa, kulturalna, hobbystyczna, społeczna, sportowa (P. Warr – Wielka Brytania, G. Nimord – Izrael, B. V. Grant)⁴⁸⁶.

⁴⁷⁹ M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, dz. cyt., s. 347.

⁴⁸⁰ A. Błachnio, *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*, [w:] *Starość i osobowość*, dz. cyt., s. 44-47; D. Świerżewska, *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych po 60. roku życia*, dz. cyt., s. 95-98; D. Niewiedział, *Poczucie jakości życia a aktywność społeczna ludzi starych–zawsze korelacja?*, [w:] *Potrzeby osób niepełnosprawnych w warunkach globalnych przemian społeczno-gospodarczych*, t. II, H. Ochonczenko, A. Paszkowicz (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 473; K. Skałacka, R. Derbis, *Activities of the elderly and their satisfaction with life*, dz. cyt., s. 89-99; J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 654-655.

⁴⁸¹ B. A. Meisner, J. Baker, *An exploratory analysis of aging expectations and health care behavior among aging adults*, „Psychology and Aging” 2013, 28 (1), s. 100-103; A. Lobo i in., *Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly*, „Geriatrics & Gerontology International” 2008, t. 8, nr 4, s. 286-289.

⁴⁸² H. Kim, E. Woo, M. Uysal, *Tourism experience and quality of life among elderly tourists*, „Tourism Management” 2015, t. 46, s. 469-473.

⁴⁸³ O. Nikitina, G. Vorontsova, *Aging Population and Tourism...*, dz. cyt., s. 846-851.

⁴⁸⁴ Patrz: przypis nr 467; M. Matsuo i in., *Effect of activity participation of the elderly on quality of life*, „Yongo Acta Medica” 2003, nr 46, s. 19-23; Y. Ohno i in., *Successful Aging and Social Activity in Older Japanese Adults*, „Journal of Aging and Physical Activity” 2008, t. 8, nr 2, s. 129.

⁴⁸⁵ J. Verghese i in., *Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*, dz. cyt., s. 2510.

⁴⁸⁶ Patrz: przypis nr 467; B. V. Grant i in., *Leisure and the psychological well-being and health of older adults*, [w:] H. J. Gibson, J. F. Singleton (red.), *Leisure And Aging: Theory and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics 2012, s. 129-142.

Raport z badań nad 999 brytyjskimi seniorami donosi, że najważniejszymi determinantami poczucia jakości ich życia, oprócz środowiska społecznego, samodzielności i stanu zdrowia było pełnienie ról społecznych (wolontariat) oraz aktywność edukacyjna⁴⁸⁷, co świadczy o preferencji i szczególnym znaczeniu społecznej aktywności seniorów.

Badania w zakresie **powiązań poczucia sensu życia i wartości życiowych** wśród mieszkańców DPS oraz seniorów z terenów wiejskich⁴⁸⁸, wskazały na szczególne znaczenie wartości duchowych (świątecznych i religijnych)⁴⁸⁹. Osoby o wysokim poczuciu sensu życia preferują wartości związane z miłością, religią, godnością. Z kolei osoby o niższym – wartości praktyczne, związane z dostatkiem życiowym⁴⁹⁰.

Pozytywny związek między **satysfakcją życiową a celami, planami życiowymi** (perspektywa przyszłościowa) zauważyła m.in. Celina Timoszyk-Tomczak i Pia Hedberg⁴⁹¹. Margareth Bondevik ukazała pozytywną korelację między celami życia i religijnością, negatywną zaś pomiędzy samotnością a celami życia⁴⁹². Korzystny wpływ aktywności edukacyjnej (udział w zajęciach UTW) na **poczucie koherencji** dostrzegli m.in. H. Zielińska-Więczkowska, M. Sitarczyk, R. Bartoszewicz⁴⁹³.

Podsumowując przytoczone analizy, można uchwycić pewne wspólne tendencje w wynikach oraz rozbieżności. Wnioski z badań świadczą o występujących w większości pozytywnych zależnościach pomiędzy aktywnym stylem życia seniorów a ogólnym poczuciem jakości życia. Szczególnie akcentuje się tu rolę aktywności życiowej, zdrowia, czynników ekonomiczno-środowiskowych w zakresie ich wpływu na jakość życia seniora. W przejawianych formach aktywności, nadal uwidacznia się preferencja biernego stylu życia z pewnymi ekspansywnymi tendencjami oraz wymagające dalszych analiz kwestie powiązań aktywności nieformalnych z dobrostanem człowieka. Istotny do dalszego rozważenia jest problem ogólnie niższej jakości życia senierek w aspekcie ich dłuższego życia.

⁴⁸⁷ Z. Gabriel, A. Bowling, *Quality of life from the perspectives of older people*, "Ageing & Society" 2004, 24, s. 677, 685, 689.

⁴⁸⁸ Niepublikowane prace magisterskie pod kier. K. Bidzińskiego UJK Kielce. (K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości – mieszkańców domów pomocy społecznej*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 117-118, 124-129).

⁴⁸⁹ P. Manachiewicz, *Sens życia osób starszych – analiza empiryczna*, dz. cyt., s. 157.

⁴⁹⁰ K. Murawska, *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, dz. cyt., s. 61-62.

⁴⁹¹ C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa w starości*, „Opuscula Sociologica” 2013, 2 (4), s. 87-92; P. Hedberg, Y. Gustafson, Ch. Brulin, *Purpose in life men and women Aged 85 years old*, „International Journal of Aging and Human Development” 2010, 70 (3), s. 213

⁴⁹² M. Bondevik, A. Skogstad, *Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest olds*, „Journal of Religious Gerontology” 2000, t. 11, nr 1, s. 13.

⁴⁹³ Patrz: przypis nr 468.

Podkreśla się również znaczenie wpływu człowieka na wybór preferowanego stylu życia i jego rolę w modelowaniu poczucia jakości życia (na co również zwracają uwagę sami seniorzy⁴⁹⁴). Fakt ten stanowi istotny powód do aktualizowania badań i poszukiwania nowych rozwiązań w zakresie obustronnej relacji stylu i poczucia jakości życia. Większość analiz empirycznych potwierdza przeciętny poziom odczuwanej satysfakcji z życia seniorów⁴⁹⁵, co świadczy o ogólnie zadowalającym obrazie sytuacji osób starszych przełomu XX i XXI wieku.

Zaobserwowane pozytywne uwarunkowania i zależności w zakresie dobrostanu seniorów, winny stanowić ważną dyrektywę w promowaniu odpowiednich wzorców ich stylu życia.

⁴⁹⁴ T. Chmiel, A. Chmiel, *Konteksty doświadczania starości w perspektywie instytucjonalnej i pozainstytucjonalnej*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka i in. (red.), Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Stalowa Wola-Bratysława 2014, s. 142, 146.

⁴⁹⁵ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości*, dz. cyt., s. 342; K. Mudyń, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe...*, dz. cyt., s. 44.

2.4 Rola środowiska społecznego oraz instytucji społecznych i kulturalno- oświatowych w promowaniu właściwego stylu życia i kształtowaniu poczucia jakości życia seniorów

„Na końcu życia, podobnie jak na początku, relacje z innymi ludźmi stają się najważniejszą kwestią – kluczowym warunkiem doświadczania dobrostanu”⁴⁹⁶.

Janina Janiszewska-Rain

Człowiek, jako istota o konstrukcji biologiczno-psychologiczno-społecznej rozwija się i funkcjonuje w wielowymiarowych płaszczyznach życiowej egzystencji. Płaszczyzny te są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie współzależne. Mają one określoną treść i zakres. Zachowanie wewnętrznej homeostazy człowieka jest możliwe, o ile zintegrowany układ oddziałujących środowisk jest spójny i zrównoważony.

Antoni Kępiński zwraca uwagę, że psychiatrzy nastawieni egzystencjalistycznie wyróżniają trzy rodzaje (*modi*) ludzkiego świata⁴⁹⁷, w którym następują zmiany. Są to:

- *Umwelt* – świat natury i otoczenie biologiczne;
- *Mitwelt* – środowisko ludzkie, relacje międzyosobowe;
- *Eigenwelt* – świat własnych doświadczeń, przeżyć i stosunku (relacji) do samego siebie⁴⁹⁸.

Człowiek, jako istota społeczna poznaje siebie, rozwija i weryfikuje w koegzystencji z drugim w płaszczyźnie środowiska społecznego (*Mitwelt*), które wyznacza kręgi jego przestrzeni życiowej. Są to pola przeżytych i aktualnych doświadczeń występujących w szerszym kontekście środowiskowym. Przestrzenie te mają strukturę zewnętrzną (fizyczną, zmateriałizowaną) oraz wewnętrzną (refleksyjną)⁴⁹⁹. Są one wzajemnie ze sobą powiązane. Treścią płaszczyzn wyznaczonych przez kręgi społeczne zdaniem Z. Szaroty jest głównie: środowisko domowo-rodzinne, przyjacielskie, społeczność sąsiedzka, wspólnota wyznaniowa, wyspecjalizowane instytucje środowiska lokalnego i okolicznego (urzędy, placówki opieki medycznej i pomocy społecznej, stowarzyszenia, kluby senioralne,

⁴⁹⁶ J. Janiszewska-Rain, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka*, A. I. Brzezińska (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2015, s. 622.

⁴⁹⁷ R. May, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, tłum. M. Moryń, Z. Wiese, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1995, s. 159.

⁴⁹⁸ A. Kępiński, *Próba psychiatrycznej diagnozy*, Wydawnictwo „Znak”, kwiecień 1970, Rok XXII, s. 392.

⁴⁹⁹ E. Dubas, *Świat wewnętrzny jako przestrzeń życia człowieka*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, dz. cyt., s. 122-123.

instytucje edukacyjne, kulturalne itp.)⁵⁰⁰. Intensywność aktywności jednostki w ich obrębach zależna jest od czynników natury zdrowotnej i uwarunkowań socjodemograficznych. To właśnie w tych obszarach struktur społecznych egzystuje człowiek. Podejmuje się on wypełniania określonych ról społecznych, przeżywając jakość swojego życia. O przebiegu i jakości rozwoju decyduje m.in. możliwość dokonywania właściwych wyborów zgodnie z pełnioną rolą społeczną, co z kolei zapewnia poczucie spójności i ciągłości⁵⁰¹. Joanna Wawrzyniak podkreśla, że liczba i rodzaj ról, jakie społeczeństwo udostępnia seniorom, sprzyja ich adaptacji do emerytury i starości⁵⁰². Na wypełnianie przez człowieka roli w środowisku, ma wpływ zarówno on sam, jak i współdziałające i oddziałujące na niego elementy środowiska, które wyzwalają do podejmowania określonych aktywności.

Zdaniem Z. Szaroty na przedpolu starości w początkowych jej fazach występuje względna stałość pól aktywności. Z upływem lat rola środowiska rodzinnego staje się najszerszym polem działań człowieka⁵⁰³. Istotne są tu relacje zachodzące w podstawowych układach ludzkiego życia, wśród których Stanisław Kawula wymienia obszary:

- *człowiek – człowiek* (relacje rodzinne, rówieśnicze, sąsiedzkie, koleżeńskie, zawodowe);
- *człowiek – grupa* (rodzina, stowarzyszenia społeczno-polityczne, organizacje życia kulturalnego, sportowego, rekreacyjnego, hobbystycznego, środowisko sąsiedzkie, lokalne, kościoły, grupy wsparcia o charakterze rozwojowym m.in. dla osób starszych kluby seniora);
- *człowiek – instytucje* (m.in.: pomocy i porady prawnej, medycznej, socjalnej, usług porządkowych, ubezpieczeniowych, związkowych, edukacyjnych, gospodarczych, instytucje samorządowe, samopomocowe, szeroko rozumiana polityka społeczna itp.);
- *człowiek – szersze układy* (relacje w wymiarze środowiska okolicznego, gminy, miasta lub dzielnicy, rejonu zamieszkania, organizacji regionalnych, ogólnopolskich, międzynarodowych)⁵⁰⁴.

Przestrzeń i człowiek, jak wskazuje Ewa Bonsunowska-Kuśka są immanentnymi elementami jednego układu, ukazującymi dynamiczną wizję wzajemnych relacji w życiu społecznym⁵⁰⁵.

⁵⁰⁰ Z. Szarota, *Starzenie się i starość...*, dz. cyt., s. 95.

⁵⁰¹ M. Marchow, *Późna dorosłość*, dz. cyt., s. 5.

⁵⁰² J. Wawrzyniak, *Wpływ edukacji na jakość starości*, [w:] *Andragogika w ujęciu interdyscyplinarnym*, W. Horyń, J. Maciejewski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2008 s. 184.

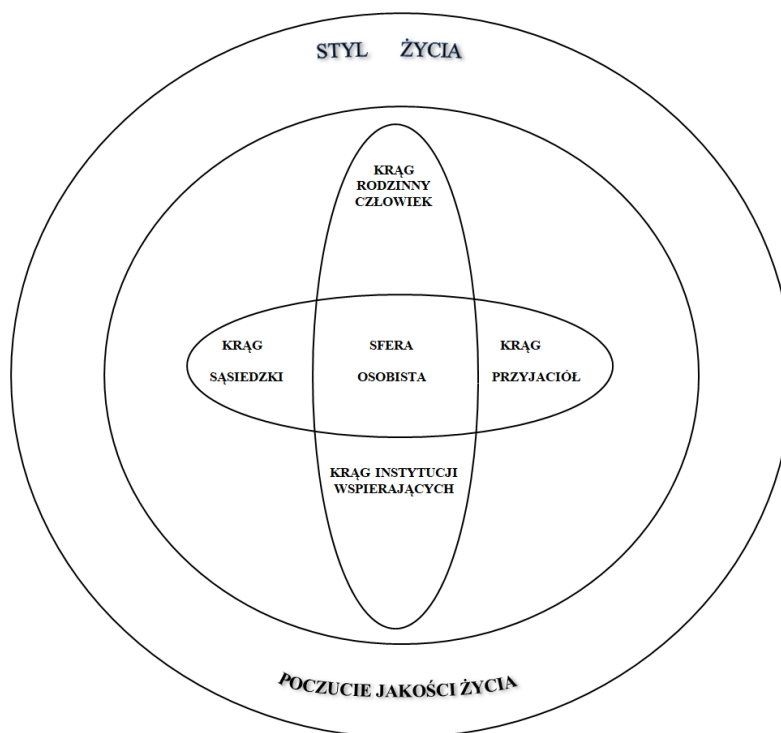
⁵⁰³ Z. Szarota, *Starzenie się i starość...*, dz. cyt., s. 96.

⁵⁰⁴ S. Kawula, *Pomocniczość i wsparcie. Kategorie pedagogiki społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Kastalia”, Olsztyn 2002, s. 100.

⁵⁰⁵ E. Bonsunowska-Kuśka, *Przestrzeń jako podmiot procesów urbanizacyjnych*, [w:] *Pedagogika społeczna u schyłku XX w.*, R. Winnicki (red.), Ośrodek Usług Pedagogicznych i Socjalnych ZNP, Katowice 1992, s. 69.

K. Obuchowski zauważa, że każde życie jest wytwarzaniem środowisk i każde środowisko wytwarza życie⁵⁰⁶. Świadczy to o synergicznym związku człowieka ze środowiskowymi odniesieniami jego funkcjonowania. Obszary społecznego życia ludzi przybierają zarówno graficznie, jak i mentalnie postać kręgów, w których centralne miejsce zajmuje człowiek.

Na Ryc. 2.4 przedstawiono „Układ kręgów społecznych w kontekście stylu życia jednostki”.



Ryc. 2. 4 Układ kręgów społecznych w kontekście stylu życia jednostki
(Źródło: opracowanie własne)

Omawiając treść powyższych kręgów społecznych, łatwo można dostrzec wzajemne ich relacje. Centralne miejsce zajmuje w nich człowiek wraz ze sferą osobistego (podmiotowego) funkcjonowania. Obszar ten wyznaczają i kształtują m.in.: doświadczenia życiowe jednostki z punktu widzenia przeżyć i ocen wynikających z relacji zachodzących między innymi kręgami społecznymi; potrzeby i stopień ich zaspokojenia; postawy względem siebie, ludzi i świata; system i hierarchia wartości oraz uwarunkowania psychofizyczne seniora. Do istotnych elementów kręgów społecznych, w których egzystuje senior, zalicza się środowisko rodzinne, sąsiedzkie i przyjacielskie, które powinno wywierać stymulujący i wspierający wpływ na jednostkę.

⁵⁰⁶ K. Obuchowski, *Adaptacja twórcza*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 1985, s. 23-24.

Ważne znaczenie z punktu widzenia zarówno świadczonych usług, jak i własnej aktywności i realizacji, odgrywa krąg instytucji wspierających. W jego obrębie można wymienić m.in. instytucje i placówki medyczne, socjalne, społeczno-kulturalno-oświatowe, sportowe, religijne wspomagające rozwój i funkcjonowanie beneficjenta. Interakcje człowieka w przestrzeniach jego życia związane są z preferowanym przez niego stylem życia, kreującym poczucie jakości jego egzystencji. Całokształt pozytywnych oddziaływań podmiotów współtworzących kręgi społeczne, kształtuje sieć lub sieci wsparcia społecznego⁵⁰⁷. Zdaniem Zofii Szwedy-Lewandowskiej źródła wsparcia społecznego mają charakter: pierwotny- tworzony przez społeczności najbliższe jednostce oraz wtórny - związany z grupami samopomocowymi, oraz instytucjami⁵⁰⁸.

K. Uzar podkreśla, że zadaniem stojącym przed pedagogiką w kontekście wspólnotowym jest odkrywanie i ukazywanie potencjału starości oraz jego wykorzystanie dla dobra wspólnego⁵⁰⁹. Naukowcy zwracają uwagę, że relacje międzyludzkie stanowią jeden z najważniejszych czynników wpływających na jakość życia⁵¹⁰. Osoby starsze przechodząc na emeryturę, są niekiedy z własnej woli lub z powodu stanu zdrowia czy nowych obowiązków ograniczone lub wyłączone z kontaktów społecznych. Dlatego istotna jest rola rodziny oraz środowiska koleżeńsko-sąsiedzkiego w rozbudzaniu i podtrzymywaniu motywacji do życia społecznego, na miarę możliwości i osobistych potrzeb seniora.

Podstawową komórką życia społecznego jest **rodzina**. Uznawana jest ona za najwyższą wartość przez osoby starsze (GUS-79% wskazań)⁵¹¹. Elementem konstruującym rodzinę są relacje i więzi rodzinne. Na definicję rodziny w aspekcie tworzonych w niej więzi wspólnotowych zwraca uwagę A. M. de Tchorzewski. Autor podkreśla, że rodzina jest pewnym rodzajem rzeczywistości społecznej. Jej cechą konstytutywną jest wspólnotowy charakter życia danego zbioru podmiotów zintegrowanych w różnym stopniu więzami biologicznymi, emocjonalnymi, kulturowymi, prawnymi i gospodarczymi⁵¹².

⁵⁰⁷ Por.: J. Grotowska-Leder, *Wsparcie społeczne w perspektywie teorii socjologicznych – kontekst więzi, sieci społecznych, sieci wymiany społecznej*, [w:] *Sieci wsparcia społecznego jako przejaw integracji i dezintegracji społecznej*, J. Grotowska-Leder (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 16-17.

⁵⁰⁸ P. Błędowski i in., *Model wsparcia społecznego osób starszych w środowisku zamieszkania*, [w:] *Wsparcie społeczne i jego uwarunkowania. System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania*, Z. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, (red.) Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016, s. 14.

⁵⁰⁹ Por.: K. Uzar, *Wychowanie w perspektywie starości...*, dz. cyt., s. 188.

⁵¹⁰ Por.: K. Hamer, *Jest w relacjach taka siła*, [w:] *Jakość życia. Jak być w zgodzie z samym sobą*, dz. cyt., s. 37.

⁵¹¹ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 109-110.

⁵¹² A. M. de Tchorzewski, *Obszary refleksji i badań pedagogicznych nad rodziną*, [w:] *Pedagogika rodziny na progu XXI w.*, A. W. Janke (red.), Wydawnictwo Naukowe „Akapit”, Toruń 2004, s. 56.

Barbara Tobiasz-Adamczyk podkreśla, że wola życia u osób starszych jest bardzo silnie zależna od wsparcia emocjonalnego, zadowolenia z życia rodzinnego oraz satysfakcji ogólnej⁵¹³. Liczni autorzy polscy⁵¹⁴ i zagraniczni⁵¹⁵ wskazują, że okres emerytury i starości wyzwała przemiany w zakresie układu rodzinnych relacji i więzi związanych ze zmianą trybu życia pozazawodowego. Akcentuje się tu istotę poczucia solidarności i wsparcia ze strony rodziny w kontekście pogłębiania lub osłabiania relacji, a także występowania nowych form prorodzinnych aktywności⁵¹⁶. Szanse i możliwości stwarzane przez dziadkowanie, znaczenie wspomagania opieki nad wnukami podkreślają: A. M. de Tchorzewski, D. Kowalczyk, Elżbieta Kosińska, B. Trzop, Nazil Baydar⁵¹⁷. Istotny odsetek udziału dziadków w sprawowaniu opieki nad wnukami odnotowano m.in. w Hiszpanii, Holandii, Chinach i Kolumbii⁵¹⁸. Rolę seniorów jako przewodników młodego pokolenia, strażników zbiorowej pamięci, ludzkiego i duchowego dziedzictwa, akcentowali m.in. Ireneusz Celary oraz Roman Ceglarek⁵¹⁹. Analizy transmisji międzypokoleniowej (M. Dzięgielecka, G. Orzechowska, Tadeusz Łobożewicz, Maria Braun-Gałkowska, Agnieszka Wojtanowska)⁵²⁰ ukazują ważność obopólnej relacji dziadków i wnuków

⁵¹³ B. Tobiasz-Adamczyk, *Wsparcie społeczne, sieci a nierówności w stanie zdrowia w wieku starszym na przykładzie umieralności i jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia*, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2011, t. IX, nr 2, s. 120, 123-124.

⁵¹⁴ Por.: M. Dacka, M. M. Mach, A. Gućwa, *Kształtowanie aktywności rodzinnej w kontekście zadowolenia osób po 50. roku życia będących na emeryturze*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie*, dz. cyt., s. 46-47; S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości...*, dz. cyt., s. 126-127; B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Wydawnictwo ASPRA-JR, Warszawa 2000, s. 49, 52-54.

⁵¹⁵ R. S., Lazarus, B. R. Lazarus, *Copying with Aging*, Oxford University Press, Oxford, USA 2006, s. 113-122; F. J. Duffy, *Involving relatives and carers*, [w:] *The Care and Wellbeing of Older People. A Textbook for Health Care Students*, A. Kydd, T. Duffy, F. Duffy (red.), Reflect Press Ltd., London 2009, s. 143-166.

⁵¹⁶ M. Dacka, M. M. Mach, A. Gućwa, *Kształtowanie aktywności rodzinnej...*, [w:] *Oblicza starości...*, t. II, dz. cyt., s. 46.

⁵¹⁷ A. M. de Tchorzewski, *Miejsce dziadków w wychowaniu rodzinnym*, [w:] „Trzeci wiek”..., dz. cyt., s. 125; D. Kowalczyk, *Opieka nad wnukami jako forma aktywności rodzinnej generacji III wieku*, „Edukacja Dorosłych” 2001, nr 3, s. 41-48; E. Kosińska, *Aktywność rodzinna starszych mężczyzn*, [w:] *Starość w kontekście społecznym i zdrowotnym*, dz. cyt., s. 73-74; B. Trzop, *Rola rodzinna babci i matki dorosłych dzieci jako społeczny komponent tożsamości współczesnych kobiet dojrzałych*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, A. Kotlarska-Michalska (red.), „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. XXII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013, s. 45-62; N. Baydar, J. Brooks-Gun, *Profiles of grandmothers, who help care for their grandchildren in the United States*, „Family Relations” 1998, t. 47, nr 4, s. 385-393.

⁵¹⁸ *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge*, United Nations Population Fund (UNFPA), New York, and Help Age International, London 2012, s. 34-35.

⁵¹⁹ I. Celary, *Aktywność seniorów w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających wnuków*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, t. IV, dz. cyt., s. 54; R. Ceglarek i in., *Pozytywne aspekty starości. Refleksja w świetle personalizmu o inspiracji chrześcijańskiej*, [w:] *Starzejemy się w dobrym stylu*, K. Jagielska, A. Mirczak (red.), Wydawnictwo Scriptum, Kraków-Świętochłowice 2015, s. 122.

⁵²⁰ M. Dzięgielewska, *Dziadkowie w opinii studentów*, Zeszyty Problemowe PTG, Łódź 1994, t. 2, nr 4, s. 143; G. Orzechowska, *Miejsce i rola człowieka starszego w rodzinie wiejskiej*, dz. cyt., s. 110-118; T. Łobożewicz, *Rekreacja i turystyka dziadków z wnukami*, dz. cyt., s. 163-167; M. Braun-Gałkowska, *Nowe role społeczne ludzi starych*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt., s. 186-188, 191-193; A. Wojtanowska, *Wychowawczy przekaz wartości w rodzinie wielopokoleniowej*, [w:] *Problemy wychowawcze ludzi starych*, Wydawnictwo Instytut Teologiczno-Pastoralny im. św. Sebastiana Pelczara, Rzeszów 2003, s. 119-144.

w kontekście pedagogiki rodziny. Z kolei Aneta Mac prowadząc badania, wygenerowała różne typy babć na podstawie pełnionych przez nie zadań, z przodującym typem babci tradycyjnej⁵²¹. Zadowolona fakt, że w największym stopniu według badanych, seniorzy mogą liczyć na rodzinę⁵²². Elżbieta Dubas i Monika Dacka⁵²³ zwróciły jednak uwagę na ujemny biegun sytuacji osoby starszej w rodzinie, w której dochodzi do poczucia osamotnienia, izolacji i utraty autorytetu. W tej płaszczyźnie mówi się o problemach członków rodzin wynikających z udzielanych im świadczeń i doświadczanego stresu⁵²⁴.

Niemiecki filozof Wilhelm Schimid, relacje rodzinnych pokoleń ujął w pięknej metaforze pomostu między „małą” historią rodzinną a „wielką” historią minionych czasów⁵²⁵.

Zaprezentowane badania polskie i zagraniczne świadczą o znaczącej identyfikacji seniorów z pełnioną rolą rodzinną. Należy zgodzić się ze S. Steuden, że przeobrażenia społeczno-kulturowe w istotny sposób wpływają na kształt współczesnej rodziny⁵²⁶. Szczególnie dotyczy to obserwowanego niżu demograficznego, opuszczania kraju przez osoby młode, wertykalizacji rodziny oraz innych uwarunkowań związanych z powszechnie lansowanymi trendami społecznego życia.

Istotna dla jakości życia człowieka jest rola **środowiska sąsiedzkiego** (w tym przyjaciół), jako źródła wsparcia w przestrzeni życia towarzyskiego. Spotkanie z „drugim” (również w sensie kolektywnym) dotyczy układu wzajemnych relacji i działań nadających sens życiu. Naukowcy zwracają uwagę, że styl starzenia zależy od jakości bezpośrednich kontaktów społecznych⁵²⁷. Akcentuje się tu również zależność pomiędzy relacjami w rodzinie i środowiskiem przyjaciół oraz postrzeganiem własnej starości. Im więcej osoba starsza posiada przyjaciół, tym mniejsze znaczenie mają dla niej kontakty z rodziną⁵²⁸. Rolę środowiska sąsiedzkiego i rodzinnego jako sieci wsparcia społecznego podkreślają m.in.: Marek Niezabitowski, Jolanta Grotowska-Leder, Anne Gray⁵²⁹.

⁵²¹ A. Mac, *Babcią być... Portrety współczesnych babć*, [w:] *Więzi w małżeństwie i rodzinie – zaufanie, współdziałanie, zależność*, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2011, s. 237.

⁵²² A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomysłnego starzenia się ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145.

⁵²³ E. Dubas, *Rodzina – czy antidotum na samotność i osamotnienie osób starszych? Na przykładzie starszych mieszkańców Łodzi*. „Zeszyty Problemowe PTG”, t. 2, nr 4, Łódź 1994, s. 119-128; M. Dacka, M. Mach, A. Gucwa, *Kształtowanie aktywności rodzinnej...*, [w:] *Oblicza starości...*, t. 2, dz. cyt., s. 46.

⁵²⁴ Z. Kawczyńska-Butrym, *Seniorzy w rodzinie przegląd badań*, „Problemy w rodzinie” 1999, nr 5-6, s. 34.

⁵²⁵ W. Schimid, *Spokój ducha...*, dz. cyt., s. 87.

⁵²⁶ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 127.

⁵²⁷ M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 218.

⁵²⁸ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 126.

⁵²⁹ M. Niezabitowski, *Relacje sąsiedzkie i wsparcie społeczne osób starszych w środowisku zamieszkania*, „Przegląd Socjologiczny” 2010, t. 59, nr 4, s. 62; J. Grotowska-Leder, *Wsparcie społeczne w perspektywie teorii socjologicznych – kontekst więzi, sieci społecznych, sieci wymiany społecznej*, [w:] *Sieci wsparcia społecznego*

Niezwykle ważna w relacjach środowiskowych jest możliwość oferowania oraz oczekiwania wsparcia społecznego (por. Anna Mirczak, K. Hamer)⁵³⁰. Sąsiedztwo posiada istotny potencjał, który jest wykorzystywany jako nieformalna i formalna pomoc (Polska – „sąsiedzkie usługi opiekuńcze”, Wielka Brytania – *Shared Lives Plus*, Belgia – *Zorg Proeftuinen* - „żywe laboratoria opieki”, USA – *Neighbours Who Care* - „troskliwi sąsiedzi”)⁵³¹.

Motywuujące i wspierające środowisko rodzinne i przyjacielsko-sąsiedzkie seniora, wedle wskazań empiryczno-teoretycznych, odgrywa istotną rolę w kreowaniu jego pomysłów starości. Z kolei osoba starsza wraz ze swoim potencjałem i kapitałem doświadczeń, staje się współtwórcą omawianych przestrzeni życia społecznego.

Prospołecznemu stylowi życia seniora oraz budzeniu nowych wyzwań i realizacji, służy udział w **organizacjach społecznych**⁵³² stanowiących tzw. trzeci sektor. Z. Szarota podkreśla, że jednym z wyznaczników jakości życia społecznego jest sprawność działania instytucji społecznych: edukacyjnych, kulturalnych, pozarządowych (stowarzyszenia, fundacje, partie polityczne, związki zawodowe), do których przynależność jest sformalizowana i określona przepisami prawa lub normami statutowymi⁵³³. Joanna Janiszewska-Rain uważa, że starość jest wyzwaniem dla całego społeczeństwa. Konieczne jest odnalezienie obszarów aktywnego funkcjonowania seniorów i włączenie ich w życie społeczności⁵³⁴.

Od 2012 r. nastąpiła zmiana w zakresie modelu polityki społecznej wobec starzejącego się społeczeństwa, która szczególnie ujawnia się w zakresie integracji i edukacji międzypokoleniowej⁵³⁵. Istotne znaczenie dla rozwoju szeroko zakrojonej polityki senioralnej miał Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012). Dzięki wsparciu UE i promocji wielozakresowej aktywności

jako przejaw integracji i dezintegracji społecznej, dz. cyt., s. 11-24; A. Gray, *Social capital and neighbourhood in older People's housing*, [w:] *Social Capital as a Health Resource in Later Life: The Relevance of Context International Perspectives on Aging*, F. Nyqvist, A. K. Forsman (red.), Springer, Dordrecht 2015, t. 11, s. 65-85.

⁵³⁰ A. Mirczak, *Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 189; H. Hamer, *Życie w dobrym stanie*, [w:] *Jakość życia*, dz. cyt., s. 25-26, 39

⁵³¹ M. Koziarek, P. Sobiesiak-Penszko, *Jak dobrze mieć sąsiada. Od pomocy sąsiedzkiej do sąsiedzkich usług opiekuńczych*, Wydawca Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2015, s. 19-28.

⁵³² Por.: I. Lepalczyk, *Rola stowarzyszeń społecznych w edukacji ustawicznej społeczeństwa*, „Chowanna” 1982, z. 2, s. 343; M. Dziegielewska, *Stowarzyszenie jako pojęcie w pedagogice*, [w:] *Aktywność ludzi starszych na przykładzie polskich i francuskich stowarzyszeń społecznych*, M. Dziegielewska, O. Czerniawska (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2000, s. 12.

⁵³³ Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia...*, dz. cyt., s. 94-95.

⁵³⁴ J. Janiszewska-Rain, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w wieku podeszłym*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka*, dz. cyt., s. 622.

⁵³⁵ Por.: A. Leszczyńska-Rejchert, *Edukacja międzypokoleniowa oraz integracja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii*, „Gerontologia Polska” 2014, nr 2, s. 79.

seniorów powstało wiele organizacji i instytucji pozarządowych⁵³⁶. Dla władz państwowych ważny stał się proces godnego starzenia, czego potwierdzeniem były *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*⁵³⁷. Koncentrowały się one m.in. wokół wykorzystania intelektualnych zasobów twórczych i zwiększania potencjału społecznego seniorów poprzez partycypację w sferze kultury, edukacji, nauki i wolontariacie. W 2020 r. w kołach, klubach, sekcjach w centrach, domach i ośrodkach kultury, klubach i świetlicach działało ponad 170 tys. osób powyżej 60 r.ż⁵³⁸.

Szerokie spektrum działań na rzecz osób starszych, mogą zapewnić m.in. specjalnie powołane do tego celu, działające na terytorium lokalnym instytucje upowszechnienia kultury. Są one głównym ogniwem realizowania zadań administracji publicznej na omawianym szczeblu⁵³⁹. Według klasyfikacji Aleksandra Nocunia są to:

- wyspecjalizowane instytucje: teatry, kina, galerie, filharmonie, muzea, biblioteki, przedsiębiorstwa estradowe i rozrywkowe;
- fundacje i stowarzyszenia społeczno-kulturalne, działające w zakresie lokalnym, regionalnym, ogólnokrajowym;
- placówki kulturalno-oświatowe: domy kultury, ośrodki kultury, kluby i świetlice⁵⁴⁰.

Bogumiła Zając-Lamparska do instytucji społecznych działających na rzecz rozwoju seniora zalicza m.in. związki kombatanów, emerytów i rencistów oraz te, które skupiają osoby w różnym wieku⁵⁴¹. Z racji ustalonego w niniejszej pracy przedmiotu badań, jakim są emerytowani nauczyciele, należy zaliczyć także Związek Nauczycielstwa Polskiego oraz kluby seniora, centra aktywności seniora (CAS) i uniwersytety trzeciego wieku.

Na potrzeby niniejszej pracy, placówki ukierunkowane na osoby starsze w zakresie ich funkcjonowania społeczno-edukacyjno-kulturalnego będą określane jako instytucje senioralne (prosenioralne) lub zrzeszające. Należy dodać, że w myśl Ustawy z dn. 12 III 2004 r. o pomocy społecznej, do instytucji wspomagających osoby starsze we współpracy z organami

⁵³⁶ T. Schimanek, Z. Wejcman, *Aktywni Seniorzy. Inspirator dla Organizacji*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013, s. 12-16.

⁵³⁷ Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 118, nr 238 w sprawie przyjęcia założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020. Załącznik do uchwały, s. 6, 36-38.

⁵³⁸ GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r.*, dz. cyt., s. 60.

⁵³⁹ M. Kuś, M. Szwed, *Realizacja potrzeb ludzi starszych a zadania samorządu terytorialnego*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, wyd. specjalne, „Res Polticae” 2012, s. 304-306.

⁵⁴⁰ A. Nocuń, *Teoretyczne podstawy pracy kulturalno-oświatowej*, [w:] *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*, T. Pilch, I. Lepalczyk (red.), Warszawa 1995, s. 124-125, 128.

⁵⁴¹ L. Zając-Lamparska, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, J. Trempała, PWN, Warszawa, s. 419.

administracji rządowej i pozarządowej należą również: Kościół katolicki lub wyznaniowo inny, związki wyznaniowe oraz osoby fizyczne i prawne⁵⁴².

R. Pichalski zwraca uwagę, że uczestnictwo w instytucjach senioralnych stwarza okazje do spotkań towarzyskich, rozwoju umiejętności, podtrzymuje poczucie przydatności i nadaje sens życiu⁵⁴³. Podjęcie tej aktywności jest zależne od ogólnego stanu zdrowia, sytuacji społeczno-ekonomicznej i rodzinnej. Mówi się tutaj także o istotnym czynniku wieku oraz stopniu wykształcenia⁵⁴⁴. Krystyna Łangowska-Marcinowska na podstawie swoich badań stwierdza, że udział seniorów w stowarzyszeniach przyczynia się do ich poczucia: przydatności (80%), własnej wartości (74%), pewności siebie (68%), relatywnej atrakcyjności (62%) oraz przeciwdziałania odczuciu osamotnienia (60%)⁵⁴⁵.

Śledząc statystykę poświęconą aktywności społeczno-kulturalnej osób starszych stwierdza się, że 37% emerytów deklaruowało pracę społeczną w ramach organizacji obywatelskich⁵⁴⁶. Warto w tym miejscu wspomnieć o krakowskich seniorach, którzy według raportu: *Barometr Krakowski*, w 45% pozytywnie oceniają działalność CAS, w 40% – KS przy instytucjach kulturalnych, natomiast tylko 27% pozytywnych wskazań przypada UTW działającym przy krakowskich uczelniach. Niepokoi, że blisko 60% respondentów jest negatywnie ustosunkowanych do skorzystania z oferty instytucji, jeśli nawet byłaby ona interesująca⁵⁴⁷. D. Gierszewski stwierdza, że zaangażowanie społeczne polskich seniorów jest 2–3-krotnie niższe niż w krajach Europy Zachodniej i ogranicza się do najbliższej rodziny⁵⁴⁸. W tym kontekście warto zapytać o znaczenie instytucji senioralnych w życiu osób starszych oraz rolę pełnioną przez zrzeszonych w nich seniorów.

Bardzo istotną funkcję, szczególnie o charakterze edukacyjnym, rozwijającym poznawczo i intelektualnie, pełnią **uniwersytety trzeciego wieku**. Zdaniem Z. Szaroty cele działalności UTW koncentrują się wokół m.in.: profilaktyki gerontologicznej podejmowanej w kierunku pomyślnego starzenia się, upowszechniania wzorców aktywnej starości,

⁵⁴² Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz. U. 2004, nr 64, poz. 593, art. 2, ust. 2.

⁵⁴³ R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 126.

⁵⁴⁴ D. Gierszewski, *Aktywność seniorów formą obrony przed zagrożeniem wykluczeniem społecznym*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, dz. cyt., s. 72.

⁵⁴⁵ K. Łangowska-Marcinowska, *Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, M. Kapica, T. Olewicz (red.), Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2016, s. 127-128.

⁵⁴⁶ CBOS, *Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich. Komunikat z badań 2020, nr 37*, M. Bożewicz (opr.), s. 6.

⁵⁴⁷ *Barometr Krakowski...*, dz. cyt., s. 47-48.

⁵⁴⁸ D. Gierszewski, *Aktywność seniorów...*, [w:] *Społeczne wymiary starzenia się*, dz. cyt., s. 73; por.: R. Kalamarz, *Uczestnictwo ludzi starszych w kulturze*, [w:] *Dorosłość wobec starości...*, dz. cyt., s. 285-292.

w tym wolontariatu, włączania słuchaczy do nurtu życia społeczności lokalnych i w struktury społeczeństwa obywatelskiego oraz popularyzacji nauki i techniki⁵⁴⁹.

W roku akademickim 2017/18 w Polsce działało 640 UTW, na które uczęszczało 113,2 tys. słuchaczy⁵⁵⁰. Zdobywanie wiedzy w nurcie czterofilarowego myślenia: uczyć się, aby żyć wspólnie; uczyć się, aby wiedzieć; uczyć się, aby działać; uczyć się, aby być (UNESCO⁵⁵¹), bez względu na wiek, staje ponadczasowym zabiegiem rewitalizującym potencjał i siły umysłowe.

Naukowcy w swych rozważaniach teoretycznych i badaniach empirycznych, wyraźnie akcentują wielozakresową rolę UTW jako ośrodka edukacyjno-kulturowego w całokształcie rozwoju i funkcjonowania seniorów. Wyniki analiz pozwalają twierdzić, że osoby inwestujące w wiedzę i w rozwój wyróżniają się lepszym zdrowiem i sprawnością fizyczno-intelektualną⁵⁵², wzrostem zadowolenia z życia, zmniejszeniem objawów depresyjnych⁵⁵³, poczuciem satysfakcji z pracy wolontaryjnej⁵⁵⁴, rozwojem zainteresowań, możliwością nawiązywania nowych kontaktów i poczuciem bycia pełnoprawnym członkiem swojej społeczności⁵⁵⁵.

Udział w spotkaniach na UTW wpływa korzystnie na: wzrost poczucia jakości życia poprzez nawiązania kontaktów społecznych, zagospodarowanie czasu wolnego w sposób efektywny i twórczy⁵⁵⁶, sens życia⁵⁵⁷, rozwój kulturalny⁵⁵⁸, życie codzienne⁵⁵⁹,

⁵⁴⁹ Z. Szarota, *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, [w:] *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, A. Stopińska-Pajak (red.), „Chowanna”, t. II (33), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 83-84.

⁵⁵⁰ GUS, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2017/2018*, K. Adamska, Ł. Brzezicki, M. Wiktor, Warszawa, Gdańsk 2019, s. 11.

⁵⁵¹ J. Delors, *Edukacja, jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku*, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich Wydawnictwa UNESCO, Warszawa 1998, s. 85-98.

⁵⁵² Cz. Kryszkiewicz, *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt., s. 283-287.

⁵⁵³ A. Orzechowska i in., *Zaburzenia depresyjne u osób w podeszłym wieku w zależności od aktywności życiowej*, „Polski Mercuriusz Lekarski” 2008, t. XXV, nr 150, s. 503-506.

⁵⁵⁴ M. Reis, M. Morros, *Motivation, personality and well-being in older volunteers*, „International Journal of Aging And Human Development” 2002, t. 55, nr 2, s. 141-162.

⁵⁵⁵ J. Grudzień, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako forma aktywizacji ludzi starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w...*, dz. cyt., s. 184; O. Jabłonko, *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011, s. 102-103; por.: A. Nowicka, *Znaczenie uniwersytetów trzeciego wieku...*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, dz. cyt., s. 141-143.

⁵⁵⁶ S. Czopko, *Rola Uniwersytetu Trzeciego Wieku w kształtowaniu jakości życia seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów XXI w...*, dz. cyt., s. 182; por.: A. Majewska, *Uniwersytet trzeciego wieku jako miejsce aktywizacji i zaspokajania potrzeb edukacyjnych seniorów na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gliwicach*, [w:] *Seniorzy w środowisku lokalnym*, A. Zawada Ł. Tomczyk (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 134-135.

⁵⁵⁷ H. Hrapkiewicz, *Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych*, [w:] *Edukacja wobec starości...*, dz. cyt., s. 121.

dotatnią motywację w zakresie realizacji celów, posiadanie marzeń, poczucie własnej wartości, szczęścia oraz satysfakcji życiowej⁵⁶⁰. UTW stanowią profilaktykę gerontologiczną poprzez angażowanie się w edukację i kreowanie naukowego kształtu uniwersytetu⁵⁶¹, przeciwdziałają marginalizacji, kształtują pozytywną percepcją seniora w rodzinie⁵⁶², propagują ideę wolontariatu⁵⁶³, promują zdrowy oraz nowy styl życia⁵⁶⁴, stymulują procesy twórcze⁵⁶⁵ oraz wewnętrzną motywację do rozwoju⁵⁶⁶.

Można stwierdzić, że UTW gospodarują efektywnie czas seniorom i przyczyniają się do ich wielozakresowego dobrostanu. Osoby starsze będąc aktywnymi studentami, nawiązują więzi towarzyskie i w sposób świadomy uczestniczą we własnym procesie pomyślnego starzenia. Z drugiej strony, weryfikacja i porównanie siebie z innymi nie zawsze pozytywnie wpływa na perspektywę myślenia o przyszłości.

Istotną rolę na rzecz osób starszych pełnią także **kluby seniora** jako ośrodki życia kulturalno-społeczno-rekreacyjnego. Zdaniem Kaliny Pędziwiatr instytucje te są najbardziej rozpowszechnioną formą aktywizacji osób starszych⁵⁶⁷ oraz zapewniają wielowymiarową organizację czasu wolnego⁵⁶⁸. Ponadto przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu, wzmacniają integrację pokoleń oraz promocję zdrowego trybu życia⁵⁶⁹.

⁵⁵⁸ Rola Uniwersytetów Trzeciego Wieku w procesie aktywizacji kulturalnej seniorów. Raport z badań, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Kraków 2016, s. 31-34.

⁵⁵⁹ R. Konieczna, *Wpływ Uniwersytetu Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, dz. cyt., s. 205-212.

⁵⁶⁰ Z. Hasińska, E. Tracz, *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w aktywnym starzeniu się*, „Nauki Społeczne” 2013, nr 1 (7), s. 100.

⁵⁶¹ R. Konieczna-Woźniak, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2001, s. 83, 89-90, 95, 97, 110, 113, 140, 146, 150, 155, 158, 161.

⁵⁶² B. Ziębińska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice 2010, s. 295-203, 255, 276-279, 295-301.

⁵⁶³ A. Regulska, *Działalność, Uniwersytetów Trzeciego Wieku w aspekcie aktywizacji seniorów*, „Roczniki Pedagogiczne” 2012, t. 4 (40), nr 1, s. 124.

⁵⁶⁴ Por.: M. Komorska, *Formy spędzania czasu wolnego przez osoby stare na przykładzie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Nasze starzejące społeczeństwo...*, dz. cyt., s. 355.

⁵⁶⁵ I. Maniecka-Bryła, O. Gajewska, M. Bryła, *Czynniki determinujące samoocenę stanu zdrowia uczestników zajęć Stowarzyszenia Uniwersytetu III Wieku w Płocku*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w.*, dz. cyt., s. 203.

⁵⁶⁶ Y. Stephan, E. Fouquereau, A. Fernandez *The relation between self-determination and retirement satisfaction among active retired individuals*, „International Journal of Aging And Human Development” 2008, t. 66, nr 4, s. 329.

⁵⁶⁷ K. Pędziwiatr, *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] *Jakość życia ludzi starych...*, dz. cyt., s. 126; por.: Z. Szarota, *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, [w:] *Edukacja wobec starości...*, dz. cyt., s. 88-89.

⁵⁶⁸ A. Nowicka, K. Błażewicz, *Preferowane formy wykorzystania czasu wolnego...*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, dz. cyt., s. 264-271.

⁵⁶⁹ A. Kawula, *Klub Seniora w społeczności żydowskiej w Krakowie*, [w:] *Seniorzy w środowisku lokalnym...*, dz. cyt., s. 255-263.

Obok pozytywnych uwag zdarzają się mniej korzystne opinie związane m.in. z brakiem ogólnego zróżnicowania seniorów pod względem płci i sfeminizowanym charakterem tych instytucji⁵⁷⁰. W kontekście tego stwierdzenia należałoby zwrócić uwagę, zarówno w dalszych badaniach, jak i w praktyce funkcjonowania KS na rolę mężczyzn w tych instytucjach. Zachodzi także potrzeba uzupełnienia oferty zajęć tych organizacji o formy, które stwarzałyby możliwość realizacji i rozwoju dla obydwu płci beneficjentów.

Znamienną rolę w życiu seniorów odgrywają również **praktyki religijne** (wspólna modlitwa, praca na rzecz parafii, pielgrzymki, spotkania parafialne, organizacja imprez religijnych, działalność w chórze) realizowane w stowarzyszeniach, ruchach, grupach i wspólnotach działających przy parafiach i diecezjach⁵⁷¹. Instytucje te są odpowiedzią na deklarowane potrzeby osób starszych. Naukowcy zwracają uwagę na różne podejście i stosunek seniorów do wartości i praktyk religijnych, które zależne są m.in.: od ich doświadczenia życiowego, przeżyć, stosunku do siebie, świata oraz wieku⁵⁷². Działalność religijna pełni istotną rolę w zakresie transgresji, którą jest sam fakt wyjścia z domu⁵⁷³. Z badań CBOS (2017) wynika, że osoby starsze najczęściej przynależą do kółka różańcowego (stanowią 52% badanych)⁵⁷⁴.

Wspólnota, jak podkreśla Katarzyna Olbrycht jest niezbędna do rozwoju jednostkowego i społecznego oraz powstawania więzi moralnej w imię wartości wspólnotowych, jako istotnego obszaru wartości moralnych⁵⁷⁵.

Ważnym ośrodkiem aktywności społecznej człowieka, która może być realizowana zarówno w ramach konkretnej instytucji, jak i poza nią jest działalność **wolontaryjna**⁵⁷⁶. Służy ona wartościowemu spędzaniu czasu oraz podnosi jakość funkcjonowania adresatów pomocy.

⁵⁷⁰ A. Wachowiak, M. Hałas, *Studenci wrzesińskiego uniwersytetu trzeciego wieku o jakości życia seniorów*, [w:] *Ku starości...*, dz. cyt., s. 262.

⁵⁷¹ M. Kuś, M. Szwed, *Realizacja potrzeb ludzi starszych a zadania samorządu terytorialnego*, dz. cyt., s. 325.

⁵⁷² B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 47; por.: W. Reichman, *Ewolucja pojmowania Boga u osoby w podeszłym wieku. Jak wspomagać życie religijne seniora?*, „Wspólne Tematy” 2000, (1), s. 24-25; S. Kędziora, *Religijność i praktyki religijne osób starszych*, [w:] *Spoleczny kontekst życia w okresie senioralnym*, dz. cyt., s. 29-34.

⁵⁷³ S. Grotowska, *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Wydawnictwo „NOMOS”, Kraków 2011, s. 177-178.

⁵⁷⁴ CBOS, *Przynależność Polaków do ruchów i wspólnot religijnych 2017*, nr 84, R. Boguszewski (opr.), s. 6.

⁵⁷⁵ K. Olbrycht, *Senior – strażnik i przewodnik w świecie wartości wspólnotowych*, [w:] *Człowiek w przestrzeni lokalnej-dobre praktyki wspierania rozwoju, aktywizacji i integracji społecznej osób starszych*, A. Szczurek-Boruta, B. Chojnacka-Synaszko (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014, s. 21.

⁵⁷⁶ *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, D. Lalak, T. Pilch (red.), dz. cyt..., s. 335-336. (opr. pojęcia: M. Górecki).

Zagraniczni autorzy podkreślają, że wolontariat stanowi substytut utraconej roli społecznej oraz czynnik zwiększający potencjał seniorów⁵⁷⁷. W. Wnuk uważa, że do działań wolontaryjnych predysponowany jest właśnie senior⁵⁷⁸. Istotną rolę wolontariatu dla pomyślnej starości zauważają także Magdalena Barańska i Wojciech Zgliczyński⁵⁷⁹.

Według danych CBOS (2018), na rzecz swojego środowiska lub osób potrzebujących, w organizacjach obywatelskich i/lub poza nimi działa 39% emerytów⁵⁸⁰. W środowisku krakowskim w wolontariat angażuje się regularnie tylko 11% seniorów⁵⁸¹. Zdaniem Pauliny Sobiesiak główną przeszkodą jest tu: bierny styl życia na emeryturze, niskie zainteresowanie działalnością społeczną, poświęcanie czasu rodzinie, zły stan zdrowia oraz niezadowalająca sytuacja materialna. Bariery stanowią także obawy natury emocjonalnej, brak świadomości, czym jest wolontariat oraz wpływ stereotypów⁵⁸². Empiryczne analizy prowadzone w ramach projektu: *Same plusy. Wolontariat 50+* w Kraśnickim Centrum Wolontariatu, wskazują na tendencje zwykłe w liczbie wolontariuszy-seniorów. Autorzy podkreślają wyraźne profity pracy wolontaryjnej m.in.: wzrost podniesienia poczucia satysfakcji, spełnienia i bycia potrzebnym⁵⁸³.

Badania Artura Fabisia dotyczące roli wolontariatu hospicyjnego wykazały, że jest on celem i sensem dla badanych, motywatorem do zmiany stylu życia, nadania życiu wartości oraz formą osvajania ze śmiercią⁵⁸⁴. Popularną aktywnością osób starszych na rzecz innych jest działalność w kołach parafialnych, zespołach charytatywnych tworzonych przy parafiach oraz w oddziałach Caritasu⁵⁸⁵.

⁵⁷⁷ M. Bardus, G. Raso, *Wymiar społeczny*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, Pilar Escuder-Mollon (red.), tłum. R. Ochoa-Dąderska, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2014, s. 47-48.

⁵⁷⁸ W. Wnuk, „Wolontariat to fenomen naszych czasów”, „Senior dwumiesięcznik” 2013, nr 2, s. 10.

⁵⁷⁹ M. Barańska, *Wolontariat 50+ jako forma aktywności dorosłych*, [w:] *Oświata dorosłych wobec jednostek i grup defaworyzowanych*, Z. Szarota (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2012, s. 411; W. Zgliczyński, *Aktywność społeczna osób starych w Polsce w ramach wolontariatu i uniwersytetu trzeciego wieku*, „Studia BAS” 2012, nr 2 (30), s. 135-140.

⁵⁸⁰ CBOS, *Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich...*, dz. cyt., s. 6,

⁵⁸¹ *Barometr Krakowski. Prezentacja wyników*, dz. cyt., s. 46.

⁵⁸² P. Sobiesiak, *Aktywni 60+? Wolontariat osób starszych w Polsce*, Instytut Spraw Publicznych, „Analizy i Opinie”, marzec 2011, nr 117, s. 1.

⁵⁸³ *Wolontariat 50+*, T. Schimanek, B. Tokarz (opr.), Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Elbląg 2007, s. 14, 42-45; D. Rynkowska, *Lokalne partnerstwo na rzecz wolontariatu ludzi starszych*, [w:] *Oblicza starości...*, t. II, dz. cyt., s. 252-255.

⁵⁸⁴ A. Fabiś, S. Kędziora, *Wolontariat hospicyjny seniorów*, [w:] *Aktywność, społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, dz. cyt., s. 80; por. R. Bakalarczyk, *Nowe kierownictwo w resorcie polityki społecznej*, [w:] *Polityka senioralna...*, dz. cyt., s. 13.

⁵⁸⁵ T. Schimanek, Z. Wejman, *Aktywni Seniorzy. Inspirator dla Organizacji*, dz. cyt., s. 29; *Społeczny kontekst rozwoju ekonomii społecznej w Polsce. Raport z badań*, M. Gumowska, J. Herbst, J. Huszcz (opr.), 11/2006, Warszawa 2006, s. 12.

Stella Grotowska, prowadząc badania narracyjne wśród seniorów działających charytatywnie oraz podejmujących działania o charakterze transnarodowym (misje, adopcje serca) wykazała, że seniorzy czują się dowartościowani i spełnieni, a ich przedsięwzięcia są źródłem pozytywnych doświadczeń⁵⁸⁶. Do prospołecznych projektów o charakterze wolontariackim realizowanych na terenie Polski należą m.in.: *Społeczny Bank Czasu* (Tczew) promujący wymianę usług pomocniczych, *Latające Babcie* (Łódź) podejmujący działania proliterackie seniorów na rzecz szkół i przedszkoli) oraz *Wkrętariusze – pomocna złota dłoń* (Gdańsk)⁵⁸⁷.

Przytoczone refleksje teoretyczne i badania empiryczne dotyczące roli instytucji wyzwalających różnopłaszczyznową aktywność seniorów, świadczą o istotnym znaczeniu tych placówek w kreowaniu pomyślnie rozumianej starości. Podsumowując, należy zgodzić się z A. Chabior, że aktywność jest pojęciem, którego treść traktuje się jako warunek układania stosunków z otaczającym światem. Jej źródłem są potrzeby człowieka, z drugiej strony ona sama staje się sposobem ich zaspokojenia⁵⁸⁸.

Przed badaczami stoi więc zadanie prowadzenia i pogłębiania wieloaspektowych analiz oraz wysuwanie praktycznych wniosków do realizacji przez instytucje i organizacje prosenioralne.

⁵⁸⁶ S. Grotowska, *Seniorzy w przestrzeni publicznej...*, dz. cyt., s. 210-236.

⁵⁸⁷ T. Schimanek, Z. Wejcman, *Aktywni Seniorzy...*, dz. cyt., s. 90-92.

⁵⁸⁸ A. Chabior, *Z badań nad aktywnością seniorów*, [w:] *Aktywność, społeczna...*, dz. cyt., s. 30-31.

3. EMERYTOWANI NAUCZYCIELE W ŚWIETLE ROZWAŻAŃ TEORETYCZNYCH I EMPIRYCZNYCH

3.1 Emerytura jako postzawodowy etap życia seniora nauczyciela

„Nie tyle sama starość
ile przejście do okresu starości i na emeryturę
stwarza problemy przystosowania się”⁵⁸⁹.

Dennis Bromley

Życie jest ciągiem nieustannych zmian, zachodzących nagle i niespodziewanie lub występujących w sposób bardziej przewidywalny i mniej gwałtowny. Istotnym czynnikiem rzutującym na całokształt życia człowieka jest wejście przez niego w etap egzystencji postzawodowej.

Emerytura (*emeritus – wysłużony*) w sensie ekonomiczno-prawnym definiowana jest jako świadczenie emerytalne wypłacane dożywotnio przez zakład emerytalny. Jej podstawą są pieniądze zaoszczędzone przez daną osobę w otwartym funduszu emerytalnym, w ramach systematycznie opłacanej obowiązkowej składki ubezpieczeniowej⁵⁹⁰. W obszarze funkcjonalno-egzystencjalnym emerytura stanowi natomiast aspekt temporalny, związany z czasową przestrzenią osobniczego i społecznego bytu seniora.

W niniejszej pracy, w rozważaniach nad procesem starzenia się, starością oraz jakością życia, szczególną uwagę poświęcono emerytowanym nauczycielom. Zawód nauczyciela i jej charakter wyzwała ciekawość i potrzebę pochylenia się nad postzawodowym losem pedagoga. Specyfikę pracy nauczyciela konstytuują m.in.: jego codzienne doświadczenia wynikające z procesu nauczania, relacji z wychowankami, ich rodzicami i współpracownikami. Nie bez znaczenia jest tu medialne i społeczne postrzeganie wizerunku nauczyciela, deprecjacja, niekiedy także denuncjowanie, ośmieszanie, czy wręcz infantylizacja jego roli. Stresogennymi czynnikami są przeprowadzane reformy oświaty, nieustanna presja w doksztalcaniu, doskonaleniu zawodowym i zdobywaniu nowych umiejętności. Autonomię nauczyciela ogranicza biurokratyzacja oraz deficyt czasu wolnego.

⁵⁸⁹ D. B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 1969, s. 92.

⁵⁹⁰ A. A. Zych, *Leksykon gerontologii*, dz. cyt., s. 50.

Ponad to, tendencja nieuniknionej „pracy po pracy” zarówno na terenie placówki, jak i domu, szkolenia, konferencje, bieżące przygotowanie merytoryczne i metodyczne, sprawdzanie prac pisemno-kontrolnych, nieustanna czujność, autokontrola w obcowaniu z młodym człowiekiem, odpowiedzialność za jego edukację i rozwój, konieczność utrzymania lub tworzenia warunków do wewnętrznej równowagi i dobrostanu wychowanka, to kolejne cechy świadczące o osobliwości zawodu nauczyciela. Praca w zawodzie nauczyciela wiąże się także z wielowymiarową aktywnością pedagoga, szerokimi kompetencjami ujmowanymi jako kluczowe (behawioralne, funkcjonalne). Komfort lub dyskomfort codziennej pracy nauczyciela, poczucie jej efektywności i satysfakcji, okoliczności życia osobistego, kształtują wielowymiarową jakość jego egzystencji. Powyższe okoliczności towarzyszące pracy zawodowej nauczyciela, mają wpływ na kształtowanie się wizji jego stylu życia i jakości życia, także w okresie włączenia zawodowego. Uwarunkowania pracy nauczyciela i jej specyfika, mobilizują go do refleksyjnej postawy. Rodzi się więc pytanie: jak funkcjonuje nauczyciel, jakimi wyborami się kieruje i czego oczekuje po przejściu na emeryturę?

Naukowcy, mając na względzie uwarunkowania psychologiczno-społeczno-ekonomiczne towarzyszące człowiekowi u progu jego kariery zawodowej, zazwyczaj w sposób pesymistyczny ujmują fakt jego przejścia na emeryturę. Rozpatrują omawiane zjawisko jako kryzysowe, kryzysogenne⁵⁹¹, zwane „progiem starości”⁵⁹², „starością społeczną”⁵⁹³, „ekonomiczną”⁵⁹⁴, „trajektorią kariery”⁵⁹⁵.

Takie określenia wynikają z teoretyczno-empirycznych badań autorów oraz pewnej stereotypizacji omawianego zagadnienia. Amerykański badacz David J. Ekerdt uważa, że istotne znaczenie dla jakości życia człowieka ma kwestia niepewności co do decyzji o czasie i formie przejścia na emeryturę. Deklaruje ją 10%-40% respondentów w okresie przedemerytalnym⁵⁹⁶. Naukowcy zwracają uwagę na pojawienie się zmian w zakresie preferencji postzawodowego stylu życia seniora oraz poszukiwanie nowych form aktywności (m.in. M. Marchow, M. Pasik, María de los Ángeles Aguilera Velasco, Namkee G. Choi)⁵⁹⁷.

⁵⁹¹ R. B. Rowen, C. S. Wilks, *Pre-retirement Planning, a Quality of Life Issue for Retirement*, „Journal Employee Assistance Quarterly” 1987, t. 2, nr 4, s. 53.

⁵⁹² H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura. Studium społeczne o ludziach w wieku poprodukcyjnym*, PWN, Łódź 1973, s. 55.

⁵⁹³ A. Comfort, *Dlaczego się starzejemy*, PWN, Warszawa 1968, s. 131.

⁵⁹⁴ H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia...*, dz. cyt., s. 106.

⁵⁹⁵ M. D. C. R., Vega, M. del E. A Aldrete, *Jubilación y calidad de vida en profesores universitarios: el rol de la familia*, „Estudios Sober Las Familias” 2005, t. 4, s. XII.

⁵⁹⁶ D. J. Ekerdt i in., *Eddies in the Stream: The Prevalence of Uncertain Plans for Retirement*, „The Journals of Gerontology” 2001, Series B, t. 56, nr 3, s. 162-170.

⁵⁹⁷ M. Marchow, *Późna dorosłość*, dz. cyt., s. 4; M. Pasik, *Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica” 2005, nr 9, s. 74; M. A. A. Velasco,

Zgodnie z teorią ciągłości, podkreśla się również znaczenie kontynuacji przedemerytalnych zainteresowań, które stanowią podstawę do dalszego ciągu aktywności na emeryturze (Ł. Krzyżowski, H. Worach-Kardas)⁵⁹⁸. Inni naukowcy sugerują, że to właśnie sposób odejścia w stan wyłączenia z zawodu, rzutuje na skutki postzawodowej egzystencji oraz wywołuje zmianę lub sprzyja kontynuacji stylu życia (Isabelle Hansson)⁵⁹⁹. Zwraca się również uwagę na korzystniejsze dla funkcjonowania emeryta stopniowe (pomostowe) wyłączanie się z aktywności zawodowej, sprzyjające ciągłości stylu życia oraz całościowemu rozwojowi (Yujie Zhan⁶⁰⁰).

O kwestiach podstaw prawnych przejścia na emeryturę przez nauczyciela (również przed 60. r.ż.) mówi m.in. Karta Nauczyciela⁶⁰¹ oraz ustawy: o nauczycielskich świadczeniach kompensacyjnych i emeryturach pomostowych, a także Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze⁶⁰². Jan Jakóbowski zwraca uwagę, że w zawodzie nauczyciela, jako jednym z pierwszych zawodów wprowadzono elastyczny próg emerytalny. Fakt ten otwiera nauczycielowi możliwość dalszej pracy w pełnym lub ograniczonym wymiarze godzin lub całkowitego odejścia z zawodu⁶⁰³. Nauczyciel, który osiągnie uprawnienia do emerytury, może nadal wykonywać pracę zawodową w określonym wymiarze czasu, jeśli uwarunkowania zdrowotne i kadrowe nie stanowią przeszkody. W tym miejscu można mówić o działalności związanej ze stylem życia wynikającym z przedłużenia aktywności zawodowej⁶⁰⁴. Aktywność ta sprzyja poczuciu własnej wartości, użyteczności społecznej nauczyciela seniora oraz stopniowemu wyłączeniu się z aktywności zawodowej.

Salud y Jubilación, Pienseo Universidad de Guadalajara Cyted-Ripsol, Guadalajara 2010, s. 25; N. G. Choi, S-L. Dinse, *Challenges and opportunities of the aging population: social work education and practice for productive aging*, „Educational Gerontology” 1998, January, s. 168-169.

⁵⁹⁸ Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci...*, dz. cyt. s. 23; H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 21-22.

⁵⁹⁹ I. Hansson i in., *Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition: Interaction Effects of Transition Type and Individual Resources*, „Work, Aging and Retirement” 2018, t. 4, nr 4, s. 2.

⁶⁰⁰ Y. Zhan, M. Wang, *Bridge employment: conceptualizations and new directions for future research*, [w:] *Aging Workers and the Employee-employer Relationship*, P. M. Bal, D. T. A. M. Kooij, D. M. Rosseau (red.), Springer International Publishing, New York, Dordrecht, London 2015, s. 216-217; M. Wang, K. S. Shultz, *Employee Retirement: A Review and Recommendations for Future Investigation*, „Journal of Management” 2010, nr 36, s. 197-198.

⁶⁰¹ Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r., Karta Nauczyciela, Dz. U. 1982, nr 3, poz. 19, art. 86-88.

⁶⁰² Ustawa z dnia 22 maja 2009 r., o nauczycielskich świadczeniach kompensacyjnych, Dz. U. 2009, nr 97, poz. 800; Ustawa z dnia 19 grudnia 2008 r., o emeryturach pomostowych Dz. U. 2008, nr 237, poz. 1656; Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 lutego 1983 r., w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze, Dz. U. 1983, nr 8, poz. 43, § 15.

⁶⁰³ J. Jakóbowski, *Zarys teorii rozwoju zawodowego nauczyciela*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1987, s. 95-96.

⁶⁰⁴ Por.: O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej Łódź 2011, s. 158-159.

Dane statystyczne GUS informują, że w 2020 r. w Polsce emerytury i renty pobierało 263 tys. nauczycieli w stosunku do 9 320 253 populacji wszystkich emerytów i rencistów w kraju⁶⁰⁵. Wynik ten świadczy o stosunkowo mało licznej grupie emerytów nauczycieli w skali kraju.

Z badań prowadzonych przez H. Worach-Kardas (1966–1967)⁶⁰⁶ oraz Maksymiliana Maciaszka (1982–1983)⁶⁰⁷ w aspekcie stosunku nauczycieli seniorów do emerytury wynika, że ponad połowa badanych była negatywnie nastawiona do przejścia w stan wyłączenia zawodowego. Respondenci odczuwali niezadowolenie oraz wytrącenie z równowagi. Powodem tego stanu był: stopień zaangażowania się w wykonywaną pracę (im większe przywiązanie, tym skutki odejścia odczuwane były silniej), względy społeczne, rodzinne, stan zdrowia i sytuacja materialna⁶⁰⁸. M. Maciaszek zwraca uwagę, że powodem zadowolenia nauczyciela z odejścia ze szkoły były głównie konflikty w pracy, przemęczenie, ale także poczucie spełnionego obowiązku, uznanie, zdobycie autorytetu, przywiązanie do zawodu⁶⁰⁹. Autor podkreśla, że kończenie pracy dla każdego nauczyciela jest przeżyciem szczególnym, gdyż wieloletnie kontakty z młodzieżą kształtują swoisty styl życia wynikający z relacji nauczyciel–uczeń, wymagają aktywności i pasji twórczej⁶¹⁰. Ważna dla funkcjonowania seniora jest więź emocjonalna z wykonywanym zawodem, poczucie własnej wartości, sam moment odejścia oraz forma pożegnania emeryta⁶¹¹.

Człowiek w każdej fazie życia podejmuje działania przystosowawcze adekwatne do aktualnych możliwości, potrzeb, stanu zdrowia i oczekiwań. Wiek stanowi tę zmienną, która wymusza na człowieku uruchomienie mechanizmów zaradczych w związku z ograniczeniami funkcjonalnymi. Z drugiej strony stwarza szansę nowej jakości realizowanej w formie wybranego stylu życia.

Naukowcy mówią o strategiach przystosowawczych w fazie dezaktywacji zawodowej jako procesie obejmującym zmiany w wielu obszarach egzystencji człowieka⁶¹². W zawodzie nauczyciela nabierają one szczególnego znaczenia.

W aspekcie etapu pierwszego istotne jest przygotowanie (w tym własna inicjatywa seniora) do przejścia na emeryturę, jako do wielowymiarowej zmiany w życiu człowieka.

⁶⁰⁵ GUS, *Emerytury i renty w 2020 r.*, opr. J. Marzęcka, J. Mikke, Warszawa 2021, s. 46, 47. (Dane nie uwzględniają emerytur pomostowych i nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych).

⁶⁰⁶ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 52-53.

⁶⁰⁷ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, WSP, Warszawa 1990, s. 20-21.

⁶⁰⁸ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 53-54.

⁶⁰⁹ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 20-21.

⁶¹⁰ Tamże, s. 5.

⁶¹¹ J. Jakóbski, *Zarys teorii rozwoju...*, dz. cyt., s. 104

⁶¹² Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce...*, dz. cyt., s. 9.

Osoby kończące aktywność zawodową, jak podaje N. Pikuła⁶¹³, muszą przewartościować swoje życie i rozpocząć kolejny etap. Pojawia się (lub nie) nowa aktywność człowieka, która pomimo braku pracy zawodowej, sprzyja jego rozwojowi i satysfakcji. Z danych uzyskanych przez M. Maciaszka⁶¹⁴ wynika, że ponad 80% nauczycieli emerytów nie czyniło przygotowań do przejścia w stan wyłączenia zawodowego. Rzadkie jest odniesienie się respondentów do poszukiwania nowych zajęć oraz pozazawodowych form aktywności. Można założyć, że im bardziej świadomy czas przygotowania się do emerytury, tym większa pomyślność dalszego życia i starzenia się. Ten tok rozumowania zostaje potwierdzony m.in. przez S. Czopko, N. Pikułę, Roberta B. Rowena, M. de los A. A. Velasco⁶¹⁵.

Badania M. Maciaszka ukazują ważny aspekt przygotowania starszych nauczycieli do emerytury tj. tworzenie planów wolnoczasowych m.in. o charakterze prozawodowym, zdrowotnym, rodzinnym, rekreacyjnym, społecznym oraz twórczym⁶¹⁶.

Moment przejścia na emeryturę Jarosław Jagieła traktuje jako jedną z dramatycznych sytuacji w karierze nauczycielskiej. Fakt ten na stustopniowej skali stresu zajmował 45 pozycję⁶¹⁷. Jest to istotna informacja nakłaniająca do minimalizowania ubocznych skutków związanych z wejściem w stan wyłączenia zawodowego. Powszechnie zwraca się uwagę na sens stopniowego przechodzenia pracownika od pełnej do częściowej aktywności zawodowej⁶¹⁸ oraz dobrowolność w zakresie tej decyzji⁶¹⁹. Działania te ograniczają stres spowodowany faktem nagłego wyłączenia zawodowego.

Badania I. Hansson dowiodły, że gwałtowne przejście na emeryturę wywołuje bardziej bezpośrednio zmiany w stylu życia i zasobach indywidualnych człowieka, niż wyłączenie stopniowe. Rodzaj przejścia na emeryturę może pośrednio wpływać na proces przystosowania się do niej, poprzez oddziaływanie na poszczególne zasoby⁶²⁰.

⁶¹³ N. G. Pikuła, *Rozwój zawodowy a aktywność emerytowanych nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 164-165.

⁶¹⁴ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 20- 21.

⁶¹⁵ S. Czopko, *Rola Uniwersytetu Trzeciego Wieku w kształtowaniu jakości życia seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w...*, dz. cyt., s. 177; N. Pikuła, *Rozwój zawodowy a aktywność emerytowanych nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 171; R. B. Rowen, C. S. Wilks, *Pre-retirement Planning...*, dz. cyt., s. 45-55; M. Á. A. Velasco, *Salud y Jubilación*, dz. cyt., s. 109-110.

⁶¹⁶ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt. s. 22-23.

⁶¹⁷ J. Jagieła, *Nauczyciele starzy i młodzi*, „Psychologia w Szkole” 2006, nr 2, s. 117.

⁶¹⁸ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 130.

⁶¹⁹ O. C. Robinson, J. D. Demetre, *The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance...*, dz. cyt., s. 253.

⁶²⁰ I. Hansson i in., *Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition...*, dz. cyt., s. 353-354, 361.

W ostatnim i najdłuższym etapie związanym z funkcjonowaniem nauczyciela na emeryturze J. Jakóbowski wyróżnia trzy okresy. Pierwszy z nich to okres adaptacji do roli emeryta, gospodarowany głównie na życie rodzinne, zainteresowania, pracę twórczą, działkową, a niekiedy kontynuację pracy zawodowej. Drugi etap wiąże się z podjęciem aktywności społecznej po okresie adaptacyjnym. Trudne są do określenia granice merytoryczno-czasowe tej aktywności, gdyż zależą one od indywidualnych predyspozycji osobowościowych, dotychczasowego trybu życia, posiadanych kontaktów, kondycji psychofizycznej oraz możliwości środowiskowych. Kolejny, najtrudniejszy etap to okres wyczekiwania kresu życia. Polega on na stopniowym wycofywaniu się z wszelkiej działalności na skutek pogarszającego się stanu zdrowia. Faza ta jest zdeterminowana prawami biologicznymi i uwarunkowaniami procesu starzenia⁶²¹. Każdy z wymienionych etapów jest niezwykle istotny, wymaga refleksji i przygotowania przyszłego emeryta do stopniowych zmian przy wsparciu ze strony otoczenia zawodowego i rodzinnego.

Przejsie na emeryturę może oznaczać istotne zmiany w zakresie rodzaju aktywności. Są one związane m.in. z obniżeniem dochodów, nowym typem interakcji (czasem izolacji społecznej), koniecznością dostosowania wizerunku samego siebie do otaczającej rzeczywistości społecznej⁶²². Osoby o wysokim wykształceniu, bogatym doświadczeniu w działalności społeczno-politycznej, powinny aktywizować się celem zaspokojenia poczucia użyteczności społecznej i wzmocnienia własnego autorytetu⁶²³. Istotne jest otwarcie się na nowe wyzwania, zgodnie z potrzebami i możliwościami, poprzez realizowanie własnych pasji i zainteresowań nadających sens i jakość emerytalnej egzystencji. Specyfika zawodu nauczyciela, wywiera istotny wpływ na autorytet i prestiż zarówno samego nauczyciela, jak i całej grupy zawodowej. Z tego też względu ważna jest wiedza, w jakich warunkach egzystują nauczyciele, którzy zakończyli już swoją aktywność zawodową⁶²⁴.

Oprócz prawnych i adaptacyjnych uwarunkowań funkcjonowania seniorów nauczycieli, istotne są determinanty przechodzenia nauczycieli na w stan wyłączenia zawodowego.

⁶²¹ J. Jakóbowski, *Zarys teorii rozwoju...*, dz. cyt., s. 106-107.

⁶²² Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce...*, dz. cyt., s. 16.

⁶²³ J. Jakóbowski, *Zarys teorii rozwoju...*, dz. cyt., s. 97-98.

⁶²⁴ Tamże, s. 103.

3.2 Starzenie się oraz inne uwarunkowania jako determinanty przechodzenia nauczycieli na emeryturę

„Emerytura to prawdziwa rewolucja w dotychczasowym życiu”⁶²⁵.

Ewa Sawicka

Starzenie się jako nieunikniony proces wkomponowany w bieg życia ludzkiego ma charakter wieloczynnikowy, zależny od indywidualnych predyspozycji człowieka, przyjętych priorytetów, stylu życia, uwarunkowań zewnętrznych związanych ze środowiskiem społeczno-ekonomiczno-przyrodniczym. Proces ten w połączeniu z wszelkimi konsekwencjami funkcjonalnymi jest jedną z naturalnych przyczyn przechodzenia człowieka w stan wyłączenia zawodowego. Ł. Krzyżowski zwraca uwagę, że określenie jednego czynnika skłaniającego do przejścia na emeryturę nie jest możliwe, a decyzje emerytalne są zindywidualizowane, współzależne i uwarunkowane m.in. stanem zdrowia, sytuacją finansową, warunkami pracy, satysfakcją z jej wykonania oraz sytuacją rodzinną. O procesie przechodzenia na emeryturę decydują czynniki: ekonomiczne (rynek pracy), polityczne (system emerytalny) oraz społeczno-kulturowe (kultura wieku i starości)⁶²⁶.

Omawiając determinanty przejścia na emeryturę w świetle nielicznie prowadzonych badań nad starszymi nauczycielami na przestrzeni lat, można zauważyć podobieństwa w tym zakresie. Na listę przyczyn w tym względzie na podstawie prowadzonych w latach 1966–1967 badań H. Worach-Kardas wpisuje: postępujące z wiekiem pogorszenie się stanu zdrowia, nagłe choroby, potrzebę odpoczynku, względy administracyjne (reorganizacja lub likwidacja szkoły), przyczyny finansowe, presję najbliższego środowiska, atmosferę i relacje w zakładzie pracy⁶²⁷. Ciekawą i dyskusyjną kwestią uzyskaną w analizach autorki jest przyczyna związana z poświęceniem się kobiet rodzinie. Deklaruje ją tylko 1% badanych pracujących i 5% niepracujących respondentek⁶²⁸, pomimo powszechnej opinii, iż jest to ważny czynnik motywujący do wyłączenia się zawodowego⁶²⁹. Można założyć, że oprócz względów ekonomicznych, związek z pracą zawodową oraz ponadczasowa misja zatrzymuje seniorki jak najdłużej w aktywności zawodowej.

⁶²⁵ E. Sawicka, *Witaj, emeryturo!...*, Wydawnictwo P. H. W. Fenix, Bielsko-Biała 2011, s. 10.

⁶²⁶ Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce...*, dz. cyt., s. 28.

⁶²⁷ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 50-52.

⁶²⁸ Tamże, s. 51, 71.

⁶²⁹ Por.: Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce...*, dz. cyt., s. 36.

Odnosząc się do analizy badań z lat 1983–1984, M. Maciaszek zauważa, że powodem deklaracji przejścia nauczycieli na emeryturę było: osiągnięcie ustawowego wieku emerytalnego, przepracowanie wymaganych do emerytury lat (67% badanych anonimowo-I gr.), wcześniejsza emerytura m.in. ze względu na zły stan zdrowia (33%)⁶³⁰.

Widoczna jest dysproporcja wyników w tym okresie badań z tendencją malejącą (przejście na emeryturę) oraz wzrostową (wcześniejsza emerytura z własnej inicjatywy, przyczyny zdrowotne). Nauczyciele rekomendowani do badań ze względu na osiągnięcia i doświadczenie zawodowe, chętniej pozostawali w pracy i cieszyli się lepszym stanem zdrowia. Co ciekawe, przeważająca część badanych z obydwu grup (I–76%, II–79%), nie podjęłaby się kontynuacji pracy na pełnym etacie⁶³¹. W grupie badanych anonimowo, deklarujących lepszy stan zdrowia i sprawność zawodową jest to zastanawiające. Można przypuszczać, że chęć odpoczynku oraz oddanie się pozazawodowym zajęciom ma tu istotne znaczenie. Katarzyna Jagielska w swoich badaniach nad emerytowanymi nauczycielami zauważa, że co dziesiąty nauczyciel podejmując decyzję o odejściu na emeryturę, kierował się stanem zdrowia. Aż około 90% badanych seniorów nauczycieli zdecydowało się przejść na emeryturę w związku z możliwością skorzystania z okazji, reorganizacją/likwidacją placówki, przymusem, osiągnięciem wieku, brakiem odpowiedniego wykształcenia czy koniecznością podjęcia awansu zawodowego⁶³². Warto zauważyć, że główne przyczyny odejścia w stan wyłączenia zawodowego nauczycieli na przestrzeni lat są w zasadzie niezmiennie. Należy je monitorować w kontekście m.in. przemian społeczno-politycznych i kulturowych w państwie, z uwzględnieniem aktualnego modelu rodziny, kwestii ekonomicznych i mechanizmów gospodarowania czasem wolnym przez seniorów.

Odnosząc omawianą kwestię do analiz zagranicznych, Filip Van Droogenbroeck zwraca uwagę, że wśród belgijskich nauczycieli emerytów i pedagogów aktywnych zawodowo różnych typów szkół, nauczyciele mocno identyfikujący się z zawodem deklarowali późniejszy wiek opuszczenia pracy. Wykryto, że im większe bezpieczeństwo finansowe, tym wcześniejsza chęć przejścia w stan spoczynku (zwłaszcza wśród kobiet i nauczycieli przedszkoli). Determinantem przechodzenia na emeryturę w obydwu grupach było wyczerpanie emocjonalne, stan zdrowia, pracujący współmałżonek oraz negatywne relacje środowiskowe.

⁶³⁰ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej...*, dz. cyt., s. 18-19.

⁶³¹ Tamże, s. 21.

⁶³² K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2020, s. 96.

Pewnym novum badawczym było odwołanie się do kwestii motywacji nauczyciela i stwierdzenie, iż przyczyną opuszczenia zawodu są obciążenia związane z wymaganiami zewnętrznymi, a nie motywacja wewnętrzna⁶³³. W sytuacji silnej identyfikacji z zawodem staje się to oczywiste. Z kolei P. Matthijs Bal, prowadząc badania wśród aktywnych nauczycieli holenderskich szkół średnich wskazał, iż czynniki ekonomiczne nie są kluczowe w ich motywacji do pracy na emeryturze. Motywatorem dla pedagogów do kontynuowania pracy (chcących realizować ten sam charakter powinności zawodowych, zwłaszcza kobiet) jest m.in. wsparcie organizacyjne⁶³⁴. Przyczyny odejścia na emeryturę akademickich nauczycieli były związane ze specyfiką pracy na wyższych szczeblach edukacji. Należały do nich m.in.: wiek emerytalny, chęć realizacji innych zajęć, presja wydziału uczelnianego, prowadzenie twórczości naukowo-badawczej (Wielka Brytania), niezadowolenie z warunków pracy (Brazylia)⁶³⁵, powody zdrowotne, względy osobiste, zakończenie czasu umowy z uczelnią, biurokracja, konkurencja, chęć poświęcenia się rodzinie (Meksyk)⁶³⁶, problemy zdrowotne (Kenia)⁶³⁷, presja społeczna (Hiszpania)⁶³⁸.

Kwestię przyczyn odejścia nauczycieli na emeryturę można uogólnić do aspektów: prawnych (wiek emerytalny), zdrowotnych, osobistych (plany postzawodowe, chęć odpoczynku, okoliczności życiowe) i organizacyjnych (warunki pracy, obligatoryjne doksztalcanie). Wydają się one być wspólne w różnych krajach na przestrzeni lat. Czynnikiem nieco różnicującym jest tu etap szkolnictwa wyższego. Wiąże się on z chęcią dalszego rozwoju pracowników oraz uwarunkowaniami wewnątrzuczelnianymi. Nauczyciel mocno identyfikujący się ze swoimi obowiązkami służbowymi oraz powołaniem, stając u progu zakończenia swojej misji zawodowej, wyjątkowo interioryzuje fakt zmiany swojego statusu z pracownika na emeryta.

Przy omawianiu determinant przechodzenia nauczycieli na emeryturę warto przytoczyć niektóre z szerszych badań. W poniższych analizach uwypuklone zostaną kwestie charakterystyczne również dla pracy zawodowej nauczyciela.

⁶³³ F. V. Droogenbroeck, B. Spruyt, *To Stop or Not to Stop: An Empirical Assessment of the Determinants of Early Retirement Among Active and Retired Senior Teachers*, „Research on Aging” 2014, t. 36, nr 6, s. 764-772.

⁶³⁴ P. M. Bal, M. S. Visser, *When Are Teachers Motivated to Work Beyond Retirement Age? The Importance of Support, Change of Work Role and Money*, „Educational Management Administration & Leadership” 2011, t. 39, nr 5, s. 595-599.

⁶³⁵ T. S. Rowson, *Retired academics and professional continuity: a cross-cultural comparison*, Keele University, UK 2013, s. 152-155, 160.

⁶³⁶ M. Á. A. Velasco, *Salud y Jubilación*, dz. cyt., s. 136.

⁶³⁷ G. Nyaboke, *Challenges Affecting the Livelihood of Teachers After Retirement in Kenya: A Case Study of Kisii Central Subcounty in Kisii County*, University Of Nairobi, Faculty Of Arts Department Of Sociology And Social Work Kenya, Kenya 2016, s. 25.

⁶³⁸ M. del C. R. Vega, M. E. A Aldrete, *Jubilación y calidad de vida...*, dz. cyt., s. 54-55.

Jednym z ważniejszych badań prowadzonych na szeroką skalę było wieloedycyjne Badanie Zdrowia, Starzenia się Populacji i Procesów Emerytalnych „SHARE: 50+ w Europie” (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe). Plany związane z przejściem na emeryturę, według autorów badań powiązane są z: ogólnym zmęczeniem, brakiem satysfakcji z pracy, stanem zdrowia, warunkami pracy (brak elastyczności i swobody organizacji pracy, niepewność zatrudnienia, presja czasu)⁶³⁹.

Wyniki uzyskane na gruncie polskim w 2015 r. wśród osób powyżej 60. r.ż., w kontekście deklarowania ogólnie wysokiej i najwyższej wśród państw Europy chęci przejścia na emeryturę (kobiety 36%, mężczyźni 56%) pokazują, iż jedną z najistotniejszych determinant Polaków w tym względzie jest stan zdrowia⁶⁴⁰. Istotnym wskaźnikiem związanym z zakończeniem aktywności zawodowej jest przeciętny wiek przechodzenia na emeryturę, który często różni się od wieku ustawowego i jest na ogół od niego niższy. Wynika to głównie z różnych systemów zabezpieczenia społecznego na starość, w tym z możliwości korzystania z wcześniejszych emerytur⁶⁴¹. Badania przeprowadzone przez Ł. Krzyżowskiego (2012 r.) wskazują, że do istotnych przyczyn przejścia na emeryturę należą rozwiązania legislacyjne, nie zaś kwestie związane z relacjami intergeneracyjnymi, brakiem kompetencji czy nowoczesnymi technologiami. Autor podkreśla jednak, że osoby o wyższym statusie zawodowym i wykształceniu nie ulegają presji rozwiązań systemowych⁶⁴².

Bez względu na przyczynę rozstania się z zawodem, istotne znaczenie ma stopniowe przygotowanie nauczyciela do odejścia w stan wyciszenia zawodowego w okresie przedemerytalnym. Zakłada się tu również uwzględnienie perspektywy zachowania ciągłości kontaktu z załogą pracowników oraz z możliwością skorzystania z ewentualnej oferty pracy.

⁶³⁹ A. Chłoń-Domińczak, D. Holzer-Żelaźewska, A. Maliszewska, *Analityczny Raport Uzupełniający Nr 3, Polacy po pięćdziesiątce: praca i emerytura, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Centrum Analiz Ekonomicznych CenEA, Szczecin*, s. 9-14.

⁶⁴⁰ Tamże, s. 18-20; por.: „Generacje i Rodziny”. *Od opuszczenia domu rodzinnego do przejścia na emeryturę. Życie Polaków...*, „Generacje i Rodziny”. *Generations and Gender Programme*, I. E. Kotowska, A. Matysiak, M. Mynarska (red.), Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2016, s. 45.

⁶⁴¹ A. Chłoń-Domińczak, D. Holzer-Żelaźewska, A. Maliszewska, *Polacy po pięćdziesiątce: praca i emerytura*, [w:] *Pokolenie 50+ W Polsce na tle Europy: Aktywność, zdrowie i jakość życia*, M. Myck, M. Oczkowska, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Centrum Analiz Ekonomicznych CenEA, Szczecin 2015, s. 79-80.

⁶⁴² Ł. Krzyżowski i in., *Młodzi emeryci w Polsce...*, dz. cyt., s. 37-44; por.: P. Błędowski, *Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starych*, Oficyna Wydawnicza Szkoły Głównej Handlowej, Warszawa 2002, s. 107.

3.3 Nauczyciel emeryt w świetle rozważań teoretycznych i empirycznych

„Jeżeli zależy nam na emerytach nauczycielskich,
poprawie ich jakości życia,
warto o tym mówić i podnosić tę kwestię”⁶⁴³.

Krzysztof Andrzej Zajdel

Zawód nauczyciela ze względu na podmiot oddziaływań i specyfikę wynikającą z powinności edukacyjnych (merytoryczno-metodycznych), wychowawczo-opiekuńczych, często i terapeutycznych należy do profesji szczególnych. Warunki i specyfika pracy pedagoga dotyczy rozpatrywanych badawczo na przestrzeni lat problemów m.in.: bezradności, osamotnienia⁶⁴⁴, odpowiedzialności⁶⁴⁵, sukcesów zawodowych⁶⁴⁶, wypalenia zawodowego, sensu życia, wartości⁶⁴⁷, stresu zawodowego⁶⁴⁸, zdrowego stylu życia w kontekście zmiennych socjodemograficznych⁶⁴⁹, optymizmu, zadowolenia⁶⁵⁰, czasu wolnego⁶⁵¹, zdrowia i wartości życiowych⁶⁵². Problemy te nie są bez znaczenia w postzawodowej egzystencji nauczycieli. Michael Kompf zwraca uwagę na różnorodność ról pełnionych przez nauczycieli związanych z potrzebami uczniów i ich problemami⁶⁵³, czyniących zawód ten wyjątkowym.

⁶⁴³ K. A. Zajdel, *Jakość życia nauczycieli emerytów i rencistów*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 2, s. 251.

⁶⁴⁴ K. Polak, *Bezradność nauczyciela*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012.

⁶⁴⁵ A. Kwatera, J. Łukasik, S. Kowal, *Odpowiedzialność, wspólnotowość, współpraca w szkole. Nauczyciele i rodzice*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2018.

⁶⁴⁶ J. M. Michalak, *Uwarunkowania sukcesu zawodowego nauczycieli. Studium przypadków*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007; I. Lebuda, *Kształtowanie poczucia sukcesu nauczycieli*, Zakład Wydawniczy „NOMOS”, Kraków 2014.

⁶⁴⁷ P. Plichta, *Wypalenie zawodowe i poczucie sensu życia pedagogów specjalnych*, Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław 2015.

⁶⁴⁸ J. Michalik-Surówka, *Stres ucznia i nauczyciela w odpowiedzi na współczesne zagrożenia cywilizacyjne*, [w:] *Wspólnota pedagogicznego niepokoju*, J. Danilewska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 49-60.

⁶⁴⁹ J. Kirenko, *Styl życia nauczycieli i jego socjodemograficzne uwarunkowania*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2016, t. XXXV, z. 3, s. 125-134; por.: M. Zemło, *Nauczyciele jako przedmiot badań socjologicznych*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku. Zdrowie. Styl życia. Środowisko szkolne*, M. Zemło, J. Wieczorek-Łada, W. Jocz (red.), Urząd Miejski w Białymstoku, Białystok 2007, s. 15-22; R. Grębowski, *Zdrowie nauczycieli i jego społeczne komponenty*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku*, dz. cyt., s. 23-33.

⁶⁵⁰ M. Halicka, A. Sidorczuk, *Poczucie zadowolenia z życia i optymizm życiowy białostockich nauczycieli*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku...*, dz. cyt., s. 61-92.

⁶⁵¹ J. Daszykowska, *Czas wolny nauczycieli*, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Stalowa Wola 2008.

⁶⁵² W. Jocz, *Zdrowie w preferencjach aksjonormatywnych nauczycieli Białegostoku*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku*, dz. cyt., s. 93-123.

⁶⁵³ M. Kompf, *Reflected educational thought and retired teachers action: construing retired teachers*, „Teachin & Teacher Education” 1991, t. 7, nr 5/6, s. 482.

Peter de Heus stwierdza, że wśród badanych respondentów zawód nauczyciela należy do profesji o najwyższym stopniu wypalenia⁶⁵⁴. Istotne jest poznanie postzawodowej egzystencji nauczyciela w świetle prowadzonych badań empirycznych.

Warto zauważyć, że o ile pedeutologiczne karty empirycznych zainteresowań nauczycielem aktywnym zawodowo są bogate, to zdecydowanie uboższe jest poświęcenie uwagi współczesnemu nauczycielowi emerytowi. Stwierdza się również zdecydowany brak prowadzonych badań w zakresie relacji: poczucie jakości życia a style życia seniorów nauczycieli, szczególnie na gruncie polskim.

Studiując literaturę przedmiotu poświęconą refleksji nad nauczycielem emerytem, można zauważyć przejawiane wśród badaczy tendencje związane z ujmowaniem analizowanych zagadnień na przestrzeni lat. Dostrzega się, że lata 60. i 80. XX wieku były okresem ogólnie większego zainteresowania starszym nauczycielem, choć nie zawsze emerytem, niż czasy późniejsze. Można zaryzykować stwierdzenie, że przyczyną tego mógł być ogólnie wyższy odsetek nauczycieli pracujących i będących jednocześnie na emeryturze⁶⁵⁵ oraz ogólna potrzeba śledzenia postzawodowego losu pracowników o służebnej profesji. Łatwiej było też realizować badania ze względu na dogodny dostęp do respondentów, możliwość podjęcia analiz porównawczych czy empirycznej refleksji nad losem nauczyciela w całokształcie jego kariery zawodowej.

Śledząc fachową literaturę dotyczącą omawianego tematu, należy wymienić jedne z obszerniejszych badań prowadzonych w roku szk. 1966/1967 przez H. Worach-Kardas. Autorka analizowała m.in.: stosunek do emerytury, miejsce i rolę seniora nauczyciela w społeczeństwie oraz wpływ pracy zawodowej na jego sytuację materialną i aktywność społeczno-kulturalną⁶⁵⁶. M. Maciaszek prowadził badania nad starszymi nauczycielami u progu emerytury (1983–1984) w ujęciu retrospektywnym, z perspektywy jaką jest rozwój nauczyciela w ciągu 20 lat pracy (początek i koniec kariery). Analizy dotyczyły warunków i okoliczności, w których nauczyciel kończył pracę zawodową, oceny samopoczucia, doświadczeń towarzyszących opuszczeniu szkoły, planów emerytalnych, oceny własnej pracy, udzielaniu rad młodej generacji nauczycieli i postulatów dla władz oświaty⁶⁵⁷.

⁶⁵⁴ P. de Haus, R. F. W. Dickstra, *Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms*, [w:] *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice*, R. Vandenberghe, A. M. Huberman (red.), Cambridge, UK; New York, Cambridge University Press 1999, s. 269-284.

⁶⁵⁵ Por.: H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 118-121.

⁶⁵⁶ Tamże, s. 47.

⁶⁵⁷ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 5-23.

Wanda Dróżka z kolei realizowała badania ankietowo-biograficzne (1989–1990) w zakresie sensu i godności życia oraz pracy nauczycieli przed emeryturą⁶⁵⁸. Problemem emerytowanych nauczycieli zajmowali się także: K. Jagielska w kontekście jakości życia⁶⁵⁹, K. Zajdel w zakresie porównania aktywności społeczno-kulturalnej emerytów/rencistów nauczycieli i przedstawicieli innych zawodów⁶⁶⁰, Anna Romaniuk pod kątem analizy twórczości poetyckiej⁶⁶¹. Należy przywołać również zainteresowanie się problemem nauczyciela seniora w badaniach o charakterze biograficznym, narracyjnym prowadzonych m.in. przez Joannę Łukasik⁶⁶², W. Dróżkę⁶⁶³ i N. Pikułę⁶⁶⁴.

Badania H. Worach-Kardas odnoszące się bezpośrednio do stylu życia, prowadzone techniką wywiadu na terenie Łodzi wśród 212 respondentów (emerytów pracujących i porównawczo emerytów niepracujących), informują o preferencji percepcyjnych formy spędzania wolnego czasu⁶⁶⁵. Odrębną grupę stanowili seniorzy poświęcający czas takim pasjom jak: kolekcjonerstwo, uprawa działki, zajęcia hodowlane oraz twórcze (pisanie wierszy, spisywanie pamiętników, redagowanie artykułów popularnonaukowych, monografii szkoły itp.). Do kina i teatru częściej uczęszczali emeryci pracujący, przy czym teatr cieszył się większym powodzeniem w świetle wzmożonego wpływu oddziaływania telewizji⁶⁶⁶. Emeryci pracujący korzystali z rozrywek w tym samym stopniu, co w okresie wcześniejszym. Świadczy to o zachowaniu kontynuacyjnego stylu życia. Osoby niepracujące deklarowały z kolei, zmniejszony ogólnie udział w życiu kulturalnym w porównaniu z okresem aktywności zawodowej. Powodem były głównie względy ekonomiczne i brak możliwości zorganizowania sobie czasu wolnego. Duże znaczenie w zakresie pomocy w organizacji czasu wolnego odgrywały instytucje kulturalne oraz ZNP, do którego przynależało ponad 90% w obydwu grupach (według analiz K. Zajdla – blisko 70% nauczycieli seniorów⁶⁶⁷).

⁶⁵⁸ W. Dróżka, *Nauczyciel. Autobiografia. Pokolenia*, Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2002, s. 155-186.

⁶⁵⁹ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 63-261.

⁶⁶⁰ K. Zajdel, *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli będących na emeryturze lub rencie*, „Aktywność Ustawiczna Dorosłych” 2020 (2), s. 72-76.

⁶⁶¹ A. Romaniuk, *Poeta emeritus. O twórczości poetyckiej osób starszych na przykładzie emerytowanych nauczycieli*, [w:] „Małe tęsknoty”..., dz. cyt., s. 46-49.

⁶⁶² J. M. Łukasik, K. Jagielska, *Refleksyjność emerytowanych nauczycieli jako czynnik zmiany i rozwoju osobistego*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 159-171.

⁶⁶³ W. Dróżka, *Nauczycielskie przesłanie. W trosce o przyszłość. Pamiętniki starszego pokolenia nauczycieli 2016*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2018, s. 380-406.

⁶⁶⁴ N. Pikuła, *Rozwój zawodowy a aktywność emerytowanych nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 131-136.

⁶⁶⁵ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt. s. 43-145.

⁶⁶⁶ Tamże, s. 79-82.

⁶⁶⁷ K. Zajdel, *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli będących na emeryturze lub rencie*, dz. cyt., s. 74.

Z kolei, o ile upartyjnienie nauczycieli (zwłaszcza kobiet) ogólnie nie było wysokie (20%) i różnicujące obydwie grupy, o tyle nauczyciele pracujący, częściej przynależeli do szkolnych organizacji⁶⁶⁸. Pomyślnie rozwinięta była pomoc koleżeńska głównie starszym, potrzebującym kolegom. Badani (zwłaszcza niepracujący) aktywowali się w organizacjach samorządowych i opiekuńczych (funkcja radnych, ławników, opiekunów społecznych), co pozytywnie rzutowało na ich samorealizację i dobre samopoczucie. Natomiast wyłączenie z pracy zawodowej, negatywnie wpływało na więzi koleżeńskie, które uległy uszczupleniu (42%). Zmiana stylu życia wraz z przejściem na emeryturę pozytywnie wpłynęła na relacje rodzinne w zakresie wzajemnie udzielanego wsparcia⁶⁶⁹.

Przytoczone dane dotyczące preferowanego stylu życia o charakterze percepcyjno- społecznym, świadczą o istotnych uwarunkowaniach społeczno-politycznych oraz ekonomicznych, w których egzystował ówczesny senior. Badania rysują obraz nauczyciela emeryta zaangażowanego w aktywność społeczną oraz przeznaczającego czas na niekosztowne formy wypoczynku, zwłaszcza w warunkach domowych. Praca zawodowa różnicuje ogólnie układ relacji społecznych i sytuację życiową nauczyciela-emeryta.

Zakładając, iż samopoczucie nauczyciela u progu kariery zawodowej rzutuje na jego dobrostan w okresie wyłączenia zawodowego, warto przywołać głos pochodzący z badań M. Maciaszka. Wyniki zarysowują interesujący charakter refleksji nauczycieli. Ukazują, że przeszło 80% ponownie zdecydowałoby się na wybór swojego zawodu, pomimo iż ponad 70% mówi o niskiej jego pozycji wśród innych zawodów, wyczerpującym charakterze pracy, braku uznania i prestiżu oraz niskich wynagrodzeniach. Deklarację nauczycieli tłumaczy fakt: przejawianej sympatii do uczniów, obserwacja ich rozwoju, przywiązanie do zawodu oraz jego użyteczność (długie urlopy, ferie itp.)⁶⁷⁰.

Wyniki potwierdziły tezę, że dla nauczyciela źródłem największej satysfakcji jest uczeń i jego wielokierunkowy rozwój. Zasadne i interesujące byłoby podjęcie badań w aspekcie kontynuacyjnym, ukazującym los polskiego nauczyciela w sytuacji wyłączenia zawodowego w różnych powiązaniach problemowych i obszarach jego funkcjonowania.

J. Jakóbowski, omawiając kwestie rozwoju zawodowego nauczyciela w całej jego karierze potwierdza, że spośród wszystkich emerytów, nauczyciele są optymistycznie nastawieni do życia i w większości z niego zadowoleni. Na ten fakt wpływa m.in.:

⁶⁶⁸ Tamże, s. 86-89.

⁶⁶⁹ Tamże, s. 89-90, 93, 97-99.

⁶⁷⁰ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 113-115, 124.

wysoki poziom intelektualny, bogate doświadczenie życiowe i społeczne, właściwe nastawienie psychiczne, możliwość kontynuowania pracy zawodowej, bogate więzi międzyludzkie, zwłaszcza z uczniami, szeroka aktywność społeczno-kulturalna. Nauczyciele są również zmotywowani do odnalezienia absorbującego ich zajęcia w okresie postzawodowym: pomagają w wychowaniu wnuków, zajmują się prowadzeniem domu, wzmacniają więzi rodzinne i koleżeńskie⁶⁷¹. Autor zwraca uwagę, że odczucia nauczycieli przechodzących w stan wyłączenia zawodowego, mogą rodzić u nich poczucie społecznej nieużyteczności. Jest ona związana z pozbawieniem ich funkcjonalnej i aktywnej roli w społeczeństwie oraz identyfikacji z zawodem⁶⁷². Ten wniosek staje się pokrewny z przytoczonymi wcześniej wynikami badań, ukazującymi znaczenie łączności emeryta z kadrą pracowników placówki.

Ciekawe analizy porównawcze wśród nauczycieli w wieku 24–59 lat, korespondujące z tematyką niniejszej pracy w zakresie stylu życia i zmiennych socjodemograficznych prowadził J. Kirenko. Okazuje się, iż starsi respondenci lepiej radzili sobie ze stresem oraz byli bardziej zadowoleni z życia. Wraz z wiekiem uwidoczniła się tendencja stabilizacji stylu życia⁶⁷³. Ze względu na wieloaspektowość pojęcia stylu życia narasta konieczność pogłębiania analiz empirycznych z uwzględnieniem takich czynników jak: status zawodowy emerytów, sposób spędzania czasu wolnego, czy aspiracje życiowe.

K. Jagielska prowadziła analizy empiryczne w zakresie jakości życia seniorów nauczycieli w aspekcie oceny: sytuacji materialnej, warunków życiowych, stanu zdrowia, sprawności funkcjonalnej, relacji społecznych, zainteresowań, aktywności wolnoczasowej, życia religijnego, postrzegania starości. Nauczyciele deklarowali lepszy stan zdrowia i jakość życia w porównaniu z ogółem polskich seniorów. Aktywność ich koncentrowała się wokół czytelnictwa, form percepcyjnych oraz aktywności rodzinnej i przyjacielskiej. Zaskakujące, że najrzadziej deklarowaną formą aktywności było korzystanie z komputera i Internetu oraz aktywność fizyczna. Seniorzy ogólnie niechętnie włączali się w działalność kulturalno-edukacyjną oraz deklarowali praktykowanie różnych form religijnych, głównie regularne uczęszczanie do kościoła⁶⁷⁴. Można stwierdzić, że postzawodowy styl życia nauczyciela, jawi się raczej jako pasywny i tym samym wpisuje się w obraz aktywności polskich seniorów.

⁶⁷¹ J. Jakóbowski, *Zarys teorii rozwoju...*, dz. cyt., s. 105.

⁶⁷² Tamże, s. 105.

⁶⁷³ J. Kirenko, *Styl życia nauczycieli...*, dz. cyt., s. 121, 129-130.

⁶⁷⁴ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli...*, dz. cyt., s. 175-179, 254-255.

Interesujące analizy prowadziła również W. Dróżka wśród nauczycieli w trzech przekrojach wiekowych na temat sensu, godności życia i pracy⁶⁷⁵.

Nauczyciele pokolenia wojny będący u kresu swojej pracy zawodowej, cenili najwyżej aspekty moralno-etyczne i obywatelskie, silną identyfikację z narodem i społeczeństwem oraz znaczenie przekazu wartości młodym pokoleniom. Istotną rolę spełniało także: wykształcenie, autorytet, uznanie, działania na rzecz innych, poczucie dobrze spełnionego obowiązku, godność, czyste sumienie, prawość charakteru, wierność sobie i ideałom. Deklarowane wartości materialne wystąpiły w kontekście troski o przyszłość bliskich, własną egzystencję i realizację marzeń. Stosunkowo nisko w hierarchii starsi nauczyciele stawiali korzystanie z życia. Ich obawy dotyczyły oceny szans realizacji swoich dążeń życiowych. Niezadowolenie z kolei, powiązane było z sytuacją materialną, wypoczynkiem, kontaktami towarzyskimi oraz stanem zdrowia⁶⁷⁶. Najwyższy stopień satysfakcji występował w zakresie sytuacji rodzinnej, wykonywanego zawodu i wykształcenia. Za największe osiągnięcie zawodowe nauczyciele uznali poczucie dobrze spełnionego obowiązku, uzyskaną akceptację, prestiż, doświadczenie życiowe i poczucie stabilizacji życiowej⁶⁷⁷. Odwołując się do badań narracyjnych autorki z lat 2014–2016 (analiza prac pamiętnikarskich starszych nauczycieli lat 50.–70. XX w.), zauważa się hołdowanie tym samym wartościom na przestrzeni dekad. Szczególne dotyczy to wartości będących mostem między czasami minionymi a współczesnością (ekologia oraz tradycja połączoną z twórczym zaangażowaniem w kształtowanie rzeczywistości). Emerycy przejawiali zaniepokojenie losem kraju i perspektywą współczesnej edukacji. Odejście z zawodu wiązało z odczuciem dobrze spełnionego obowiązku i dumy⁶⁷⁸. Wnioski te korespondują w pewnych aspektach z analizami H. Worach-Kardas i M. Maciaszka m.in. w zakresie płaszczyzn upatrywania sukcesu zawodowego (rozwój ucznia), obszarów niezadowolenia z pracy, niepokojów, planów związanych z życiem na emeryturze (rekreacja), relacji międzypokoleniowej w zakładzie pracy. Te powtarzające się aspekty w wynikach badań, stanowią o głównych problemach i potrzebach nauczycieli na przestrzeni lat. Rysują one aksjologiczny obraz uniwersalnych wartości, których potrzeba urzeczywistniania jest silniejsza od zewnętrznych ograniczeń.

⁶⁷⁵ W. Dróżka, *Nauczyciel. Autobiografia. Pokolenia*, dz. cyt., s. 155-159.

⁶⁷⁶ Tamże, s. 155, 169.

⁶⁷⁷ Tamże, s. 156-159, 167-186.

⁶⁷⁸ W. Dróżka, *Nauczycielskie przesłanie...*, dz. cyt., s. 7-8, 380-406.

Istotnych informacji dostarczają jakościowe badania biograficzne, w których kluczem jest narracja dokonywana przez osoby badane. Interesujące są opowieści emerytowanych nauczycielek w publikacjach J. M. Łukasik, związane z doświadczeniami dnia codziennego w kontekście wydarzeń rodzinnych, zawodowych i społecznych⁶⁷⁹. Problem rozwoju emerytowanego nauczyciela poruszony został przez J. M. Łukasik w badaniach narracyjnych, na podstawie źródeł pierwotnych, jakimi są pamiętniki. Analizy dotyczyły znaczenia refleksyjności w motywowaniu do zmiany i rozwoju osobistego nauczycieli⁶⁸⁰. Autorka stwierdziła, iż cecha ta umożliwia człowiekowi uporządkowanie osobistego życia. Ponadto przekonuje, że pasje są źródłem ustawicznego rozwoju, motywują do podejmowania różnych form aktywności, rozpoznania własnego potencjału, zrozumienia siebie i świata, są naturalną adaptacją do zmiany w kontekście nadawania sensu życiu, rozwijania kompetencji autokreacyjnych, interpretacyjnych i realizacyjnych⁶⁸¹. N. Pikuła wykazał z kolei związek pomiędzy czynnikami wpływającymi na rozwój zawodowy człowieka (silna motywacja do rozwoju, bycie aktywnym, systematyczność w pracy nad sobą, poszerzanie wiedzy, umiejętności, refleksyjność, wizja własnej przyszłości, wyznaczanie celów) a aktywnością w okresie emerytury⁶⁸². Autor badał również znaczenie rozwoju zawodowego dla emerytowanych nauczycielek w kontekście obecnej aktywności wolnoczasowej⁶⁸³. Badania te stanowią ważny przyczynek do pogłębionych analiz ilościowo-jakościowych na szerszej populacji z uwzględnieniem aspektów porównawczych w zakresie zmiennych zawodowych.

Mając na uwadze znikomą liczbę badań na gruncie polskim poświęconych emerytowanemu nauczycielowi, zasadne byłoby powtórzyć w perspektywie czasu i przemian społeczno-demograficznych podobne analizy empiryczne celem porównawczych diagnoz.

Odwołując się do wybranych badań ogólnoswiatowych, można stwierdzić, że zdecydowanie większym zainteresowaniem badawczym cieszą się nauczyciele akademicy niż pedagodzy niższych szczebli edukacyjnych. Fakt ten można tłumaczyć ogólnie większą dostępnością (praca na emeryturze) nauczycieli wyższych szczebli oraz ich otwartością na udział w badaniach, w porównaniu z nauczycielami niższych etapów edukacyjnych.

⁶⁷⁹ J. M. Łukasik, *Codziennosc w narracjach nauczycielek, w okresie sredniej doroslosci*, t. 2, Wydawnictwo WAM, Krakow 2016, s. 27-130.

⁶⁸⁰ J. M. Łukasik, K. Jagielska, *Refleksyjność emerytowanych nauczycieli jako czynnik zmiany i rozwoju*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 173-187.

⁶⁸¹ Tamże, s. 182, 186-187.

⁶⁸² N. Pikuła, *Rozwój zawodowy a aktywność emerytowanych nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela...*, dz. cyt., s. 170-171.

⁶⁸³ Tamże, s. 167-171.

U tych ostatnich ogólnie często dokonuje się diagnoz i monitoringów efektów pracy w związku z ewaluacjami zewnętrznymi.

Analizy prowadzone wśród emerytowanych nauczycieli szkół wyższych, w tym badania porównawcze, dotyczyły m.in.: komponentów stylu życia - aktywności: rekreacyjnej, zawodowej (Lorraine T. Dorfman, USA⁶⁸⁴; T. Schifferle Rowson, Wielka Brytania⁶⁸⁵; Lourdes Villardon-Galleg, Hiszpania⁶⁸⁶); społecznej (Eucharía O. Ejechi, Nigeria⁶⁸⁷); spędzania czasu wolnego (Barbara Tizard, Wielka Brytania⁶⁸⁸), subiektywnego samopoczucia (poczucie jakości życia) i jego związku z determinantami psychospołecznymi (Anita Sharma, Indie⁶⁸⁹; Caren A. Conner, USA⁶⁹⁰; L. T. Dorfman, USA⁶⁹¹; M. del Carmen R. Vega, Hiszpania⁶⁹²); satysfakcji życiowej (Kerry S. Odell, USA⁶⁹³), w tym przystosowania do emerytury (Catherine Haslam, Australia; Gloria A. Giraldo-Zuluaga, Hiszpania; M. A. A. Velasco, Meksyk)⁶⁹⁴, zdrowego stylu życia i poczucia jakości życia emerytowanych nauczycielek akademickich (Наталья И. Латышевская, Rosja⁶⁹⁵).

⁶⁸⁴ L. T. Dorfman, *Retired academics and professional activity: A British-American Comparison*, „Research in Higher Education” 1985, t. 22, nr 3, s. 274-288; L. T. Dorfman, *Emeritus professors: correlates of professional activity in retirement II*, „Research in Higher Education” 1981, t. 14, nr 2, s. 150-159; L. T. Dorfman, *British and American academics in retirement*, „Educational Gerontology” 1989, t. 15, nr 1, s. 29-38; L. T. Dorfman, *Emeritus professors: correlates of professional activity in retirement*, „Research in Higher Education” 1980, t. 12, nr 4, s. 304-315; L. T. Dorfman, D. C. Kolarik, *Leisure and the retired professor: occupation matters*, „Educational Gerontology” 2005 (31), s. 347-359.

⁶⁸⁵ T. S. Rowson, *Retired academics and professional continuity...*, dz. cyt., s. 159-265.

⁶⁸⁶ L. Villardon-Gallego, Á. Moro, C. Atxurra, *Percepciones sobre la jubilación en el profesorado universitario. El caso de la Universidad de Deusto*, „Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado” 2017, t. 20, nr 1, s. 88-97.

⁶⁸⁷ E. O. Ejechi, *Social Activities of Retired Nigerian Academics: The Applicability of the Continuity Theory*, „Activities, Adaptation & Aging” 2015, nr 39, s. 67-75.

⁶⁸⁸ B. Tizard, C. Owen, *Activities and Attitudes of Retired University Staff*, „Oxford Review of Education” 2001, t. 27, nr 2, s. 255-269.

⁶⁸⁹ A. Sharma, *Subjective Well-Being of Retired Teachers: The Role of Psycho-Social Factors*, „International Journal of Psychological Studies” 2011, t. 3, nr 1, s. 37-39.

⁶⁹⁰ K. A. Conner, L. T. Dorfman, J. B. Tompkins, *Life Satisfaction Of Retired Professors: The Contribution Of Work, Health, Income, And Length Of Retirement*, „Educational Gerontology” 1985, t. 6, nr 3, s. 339-346.

⁶⁹¹ L. T. Dorfman, *Academics and the Transition to Retirement*, „Educational Gerontology” 1992, t. 18, nr 4, s. 347-361.

⁶⁹² M. del C. R. Vega, M. E. A. Aldrete, *Jubilación y calidad de vida en profesores universitarios*, dz. cyt., s. 53-61.

⁶⁹³ K. S. Odell i in., *Life Satisfaction of Retired West Virginia Secondary School Agriculture Teachers*, „Journal of Agricultural Education” 1992, s. 18-21.

⁶⁹⁴ C. Haslam i in., *Adjusting to life in retirement: the protective role of new group memberships and identification as a retiree*, „European Journal Of Work And Organizational Psychology” 2018, t. 27, nr 6, s. 827-837; G. A. Giraldo-Zuluaga, G. S. A. Giraldo, *Caracterización De La Jubilación y Sus Efectos En La Calidad De Vida De Los Docentes Jubilados y En Proceso De Jubilación En El Ambiente Universitario*, „Eleuthera enero-junio” 2012, t. 6, s. 148-161; M. A. A. Velasco, *Salud y Jubilación*, dz. cyt., s. 25.

⁶⁹⁵ Н.И. Латышевская, А. В. Беяева, Г.П. Герусова, *Образ и качество жизни женщин – преподавателей вуза пенсионного возраста*, [w:] *Медицинская наука XXI века – взгляд в будущее. Материалы международной научно-практической конференции (67-ой годичной), посвященной 80-летию ТГМУ им. Абуали ибни Сино и «Годам развития села, туризма и народных ремёсел (2019-2021)*. Министерство Здравоохранения И Социальной Защиты Населения Республики Таджикистан .

Analizy prowadzone z kolei wśród nauczycieli szkół podstawowych i średnich dotyczyły: stylu życia i aspektów prozdrowotnych (Vladimir Kolbanov, Rosja⁶⁹⁶), w tym determinantów satysfakcji życiowej (Rosemarie Macchi, Kanada⁶⁹⁷); czynników psychologicznych (Samuel O. Salami, Nigeria⁶⁹⁸); wartości (İlknur Maya, Turcja⁶⁹⁹); wyzwań oraz subiektywnego samopoczucia (Gladys Nyaboke, Kenia⁷⁰⁰); tożsamości zawodowej (badania narracyjne: John Kirk, Anglia⁷⁰¹); poczucia samotności (wpływ internetowych aplikacji społecznościowych na poczucie samotności; Maliheh Saboor, Iran⁷⁰²).

Wśród badań zagranicznych prowadzonych nad emerytowanymi profesorami akademickimi, często napotkać można analizy amerykańskiej badaczki L. T. Dorfman. Koncentrowały się one m.in. wokół aktywności życiowej seniorów, w tym kontynuacji pracy zawodowej. Analizy wykazały wysoki poziom ciągłości ról przez całe życie oraz aktywność emerytalną w zakresie prac badawczo-twórczych, spotkań naukowych, czytelnictwa profesjonalnego, wolontariatu, aktywności fizycznej⁷⁰³. Badania autorki wśród seniorów pracujących i niewykonyjących pracy zawodowej, wykazały różnicę w zakresie form spędzania wolnego czasu (pracujący) oraz planowanie aktywności (niepracujący). Najbardziej popularną aktywnością u nieaktywnych zawodowo był wolontariat (33%), podróżowanie (32%), sport, praca w ogrodzie (po 26%) oraz naukowa praca twórcza (37%). Pracujący natomiast cenili podróżowanie (30%), sport (24%), hobby, pisanie i czytanie (po 18%). Co ciekawe, aktywność rodzinna i religijna w obydwu grupach nie cieszyła się powodzeniem⁷⁰⁴.

ГОУ «Таджикский Государственный Медицинский Университет им. Абуали Ибни Сино», Душанбе 2019, s. 179-180.

⁶⁹⁶ V. Kolbanov, *Zdrowie i edukacja zdrowotna starych nauczycieli w Rosji*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 400-435.

⁶⁹⁷ R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction in Retired Teachers*, ProQuest LLC., East Eisenhower Parkway 2000, s. 6-64.

⁶⁹⁸ S. O. Salami, *Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers*, „Europe's Journal of Psychology” 2010, nr 2, s. 56-61.

⁶⁹⁹ İ. Maya, *Retired Teachers' Self-Values (A Sample from Çanakkale)*, „Procedia-Social and Behavioral Sciences” 2014, nr 116, s. 602-604.

⁷⁰⁰ G. Nyaboke, *Challenges Affecting the Livelihood of Teachers...*, dz. cyt., s. 5-6, 27-73.

⁷⁰¹ J. Kirk, C. Wall, *Resilience and loss in work identities: a narrative analysis of some retired teachers' work-life histories*, „British Educational Research Journal” 2010, t. 36, nr 4, s. 634-640.

⁷⁰² M. Saboor, R. Sahaf, S. Sum, *Application of the Internet and its Association with Loneliness among Retired Teachers*, „Iranian Journal of Ageing” 2014, 9 (1), s. 63.

⁷⁰³ L. T. Dorfman, *British and American...*, dz. cyt., s. 35-36; L. T. Dorfman, *Retired Academics and Professional Activity...*, dz. cyt., s. 278-281, 285-288.

⁷⁰⁴ L. T. Dorfman, D. C. Kolarik, *Leisure and the retired professor: occupation matters*, dz. cyt., s. 351-356; por.: L. T. Dorfman, *The Sun Still Shone: Professors Talk about Retirement*, University of Iowa Press, Iowa 1997, s. 175, 178.

Inne badania wśród profesorów przed przejściem na emeryturę i rok po przejściu, wykazały wysoki stopień zadowolenia z życia. Zdrowie, prowadzona działalność naukowa, aktywny poznawczo i sportowo-rekreacyjnie czas wolny, miały pozytywny wpływ na satysfakcję życiową zarówno przed, jak i na emeryturze.

Istotne znaczenie odgrywały finanse, praca naukowa (prowadzenie badań) oraz udział w wolontariacie uczelnianym⁷⁰⁵. Stabilizacja życiowa (w tym finansowa) wyzwała twórczo realizacyjny styl życia na emeryturze.

Potwierdzeniem potrzeby zawodowego stylu życia profesorów na emeryturze były wywiady z profesorami amerykańskimi⁷⁰⁶, hiszpańskimi pedagogami badanymi przez L. Villardon-Gallego⁷⁰⁷ z wnioskami: kontynuacji pracy w godnych warunkach płacowych, przy wsparciu i pozytywnych relacjach społecznych. Badania porównawcze T. S. Rowson wśród grupy emerytów brytyjskich i brazylijskich w zakresie ciągłości zawodowego stylu życia, wykazały wysoką satysfakcję z preferencji tego typu aktywności. Zwrócono także uwagę na ogólne zadowolenie z życia, przy zachowaniu równowagi pomiędzy realizacją zainteresowań a pracą naukową⁷⁰⁸. Z kolei B. Tizard wskazała wśród emerytowanych pracowników 34 angielskich uczelni, w tym pracujących (69%), ciekawą tendencję. Pojawiły się nowe czynności niezwiązane bezpośrednio z pracą zawodową oraz preferencja aktywnego stylu życia (wolontariat, podróże, ogrodnictwo, sport, nauka nowego przedmiotu⁷⁰⁹).

Wysokim zadowoleniem z życia, malejącym jednak wraz z okresem trwania emerytury, charakteryzowali się seniorzy w badaniach C. A. Conner (w tym 34% emerytów pracujących). Determinantami satysfakcji życiowej było: dobre zdrowie, odpowiedni standard życia oraz możliwość kontynuowania pracy zawodowej⁷¹⁰. Analizy empiryczne G. A. Giraldo-Zuluagi, wśród hiszpańskich akademickich seniorów wykazały poprawę poziomu satysfakcji i jakości życia po przejściu na emeryturę (73%), z tendencją wzrastającą z wiekiem (nie potwierdziły tego badania C. A. Conner). Seniorzy postrzegali emeryturę jako czas wzmocnionych więzi rodzinnych i społecznych, odpoczynku, przyjęcia nowych ról oraz jako etap spokoju i własnej realizacji. Co ciekawe i odmienne do wcześniejszych wniosków, że aż 66% emerytów nie wykazało woli kontynuowania pracy zawodowej,

⁷⁰⁵ L. T. Dorfman, *Academics and the Transition to Retirement*, dz. cyt., s. 358-361.

⁷⁰⁶ L. T. Dorfman, *Emeritus Professors: Correlates of Professional Activity in Retirement*, dz. cyt., s. 305-314;

⁷⁰⁷ L. Villardon-Gallego, *Percepciones sobre la jubilación en el profesorado universitario...*, dz. cyt., s. 93-99.

⁷⁰⁸ T. S. Rowson, *Retired academics and professional continuity...*, dz. cyt., s. 170-197.

⁷⁰⁹ B. Tizard, C. Owen, *Activities and Attitudes of Retired University Staff...*, dz. cyt., s. 264-265; por.: A. A. Rowe, *Retired Academics and Research Activity*, „Journal of Gerontology” 1976, t. 31, nr 4, s. 456-461.

⁷¹⁰ C. A. Conner, L. T. Dorfman, J. B. Tompkins, *Life Satisfaction Of Retired Professors...*, dz. cyt., s. 342-345.

chcąc cieszyć się nowym etapem życia. Największe zmiany po przejściu na emeryturę odnotowano w zakresie stylu życia – preferencji aktywności życiowej, zwłaszcza u kobiet⁷¹¹. W przytoczonym badaniu zarysowuje się komplementarny trend spędzania życia na emeryturze: odpoczynku i aktywności, z wizją podjęcia nowych ról i wyzwań.

Badania K. S. Odell prowadzone wśród amerykańskich byłych nauczycieli rolnictwa wykazały, że depresja wśród tych respondentów była rzadkością. Nauczyciele szybko dostosowywali się do emerytalnej rzeczywistości, a ich ocena zadowolenia z życia kształtowała się zdecydowanie korzystnie. Co różniące w odniesieniu do badania G. A. Giraldo-Zuluagi, wraz ze wzrostem lat nastąpił spadek zadowolenia z życia. Zachodzi istotna pozytywna zależność pomiędzy satysfakcją z życia a stanem zdrowia, mniejszą liczbą lat na emeryturze oraz aktywności życiowych. Najsilniejszy związek dotyczył m.in. działalności religijnej, a umiarkowany: kontaktów z dziećmi i wnukami, podróży, spotkań w klubach i wolontariatu. Mało znaczące dla satysfakcji życiowej okazały się: opieka nad chorymi, uprawa roli i bierny tryb życia⁷¹². Wśród indyjskich nauczycieli akademickich, zgodnie z badaniami A. Sharmy największe znaczenie dla dobrostanu psychicznego miał: cel w życiu, wsparcie społeczne i religijność⁷¹³.

Niezbyt optymistyczne dane wypływają z badań G. Nyaboki wśród kenijskich seniorów nauczycieli na tle niekorzystnych warunków ekonomicznych emerytów. Nauczycielom brakowało stabilności finansowej, przygotowania do przejścia w stan spoczynku. 86% badanych nie chciało być ponownie zatrudniona. Wsparciem dla badanych było ich zaangażowanie w życie religijne (75%), praca w rolnictwie (50%) i działania charytatywne (59%)⁷¹⁴. Badania ukazały istotne znaczenie stabilizacji finansowej dla całokształtu życia emerytów, współzależnej od ogólnej sytuacji w kraju.

Pracownicy naukowcy jak widać, ze względu na specyfikę swojego zawodu, podejmując się kontynuacji pracy zawodowej, wypracowują indywidualny styl życia, który można nazwać „kreatywnym przedłużeniem aktywności przedemerytalnej”. Jest to istotny determinant ich satysfakcji życiowej w połączeniu z czynnikami zdrowotnymi, ekonomicznymi i społecznymi.

⁷¹¹ G. A. Giraldo-Zuluaga, G. S. A. Giraldo, *Caracterización De La Jubilación y Sus Efectos...*, dz. cyt., s. 150-152, 157-159.

⁷¹² K. S. Odell i in., *Life Satisfaction of Retired West Virginia...*, dz. cyt., s. 19-21.

⁷¹³ A. Sharma, *Subjective Well-Being of Retired Teachers...*, dz. cyt., s. 36, 38, 42.

⁷¹⁴ G. Nyaboke, *Challenges Affecting the Livelihood of Teachers after Retirement in Kenya...*, dz. cyt., s. 41, 48, 55, 62-66, 69.

Odnosząc się do badań nad emerytowanymi nauczycielami z niższych etapów edukacyjnych, warto przywołać analizy V. Kolbanowa w aspekcie zdrowego stylu życia⁷¹⁵.

Autor zaobserwował, że nauczyciele w dokonywanej ocenie stanu zdrowia, zwracali uwagę na styl życia i cechy dziedziczne. Chcąc chronić się przed chorobami i przesileniem nerwowym, wykonywali intensywne ćwiczenia ruchowe, co kłóciło się z rozsądną profilaktyką⁷¹⁶.

Emerytowani nauczyciele zgodnie z badaniami R. L. Macchi, wysoko ocenili swój stan zdrowia, finanse, aktywność fizyczną (90% wskazań pozytywnych), znaczenie wyboru stylu życia (80%), koncepcję siebie (ponad 90%), kontakty społeczne (100%). Wysokie korelacje odnotowano pomiędzy satysfakcją życiową a: aktywnością życiową, sensem życia, nastrojem, celami życiowymi, kontaktami społecznymi, planami życiowymi. Ciekawe, że w analizach brak jest ocen niskich we wszystkich badanych kategoriach⁷¹⁷. Analizy empiryczne S. O. Salamiego wśród nigeryjskich nauczycieli wykazały, że dobrowolne przejście na emeryturę, odpowiednia sytuacja finansowa, stan zdrowia, aktywność i wsparcie społeczne były związane z wysokim poziomem satysfakcji życiowej i niską skłonnością do depresji. Duże wyzwania zawodowe miały istotny wpływ na obniżenie poziomu satysfakcji życiowej⁷¹⁸.

Mało ogólnie spotykanym obszarem zainteresowań badaczy są wartości egzystencjalne seniorów nauczycieli. Problem ten został podjęty przez İ. Maye wśród tureckich emerytowanych nauczycieli. Wyniki wskazały, że najwyżej ceniono: bezpieczeństwo narodowe, pokój na świecie, zdrowie i poczucie własnej wartości. Najmniej z kolei uznano wartości ekonomiczne, władzę i przyjemności. Kobiety bardziej doceniały aktywność życiową, autorytet i przyjemności, a mężczyźni ekscytację i zmiany w życiu⁷¹⁹, co wiąże się z rolami wynikającymi z różnic płciowych. Meksykańscy seniorzy nauczyciele, cenili z kolei wolność, rodzinę, zdrowie i aktywność życiową⁷²⁰.

Analizę wybranych badań zagranicznych zamyka optymistyczna refleksja Michaela Kompfana na podstawie badań wśród emerytowanych nauczycieli szkół podstawowych i średnich. Pomimo dostrzeganych trudności zawodowych, aż 91% badanych odczuwało spełnienie, traktując nauczanie jako wyzwanie i misję. 85% ponownie wybrałoby

⁷¹⁵ V. Kolbanov, *Zdrowie i edukacja zdrowotna starych nauczycieli w Rosji...*, dz. cyt., s. 398-399.

⁷¹⁶ Tamże, s. 400, 401-403.

⁷¹⁷ R. L. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction...*, dz. cyt., s. 38, 40, 44, 51, 57-58, 60, 91, 92.

⁷¹⁸ S. O. Salami, *Retirement context and psychological factors as predictors of well-being...*, dz. cyt., s. 57-59.

⁷¹⁹ İ. Maya, *Retired Teachers' Self-Values...*, dz. cyt., s. 601-605.

⁷²⁰ M. de los Angeles Aguilera Velasco, *Salud y Jubilación*, dz. cyt., s. 127.

wykonywany zawód, a 75% posiada nadal entuzjazm zawodowy. Nauczyciele wykazali wolę pomocy młodszym kolegom, podejmując pracę w formie wolontariatu lub płatną⁷²¹.

Dane empiryczne wykazują ogólnie zadowalającą satysfakcję życiową zagranicznych seniorów nauczycieli. Wiąże się ona z możliwością kontynuacji pracy w godnych warunkach finansowo-organizacyjnych, zwłaszcza u pedagogów akademickich. Istotne są także czynniki zdrowotne, społeczne oraz aktywność życiowa.

Koresponduje to z założeniami teorii: ciągłości Roberta A. Atchleya⁷²² oraz aktywności Roberta Havighursta⁷²³. Szczególnie istotne dla oceny poczucia jakości życia, zwłaszcza dla nauczycieli niższych szczebli są okoliczności i forma przejścia w stan wyłączenia zawodowego. Uwidacznia się także wpływ sytuacji polityczno-gospodarczej kraju, zasad funkcjonowania systemów emerytalnych, oraz innowacyjnych rozwiązań na rzecz polityki senioralnej. Zaangażowanie w pracę badanych i traktowanie jej jako powołania oraz pasji, koresponduje z polskimi wynikami badań.

Przytoczone badania ukazują orbitę zainteresowań badaczy problematyką związaną z losem emerytowanego nauczyciela lub pedagoga stojącego u progu postzawodowej rzeczywistości. Wydaje się zasadne, prowadzenie badań kontynuacyjnych, nawiązujących do analizowanych aspektów oraz wyznaczenie nowych płaszczyzn poznawczych uwarunkowanych współczesnymi czynnikami demograficzno-społecznymi i politycznymi.

W zakresie pedeutologicznych rozważań teoretyczno-empirycznych, powinien znaleźć się obszar zagadnień z zakresu gerontologii, uwzględniający kwestie śledzenia losu byłych nauczycieli.

⁷²¹ M. Kompf, *Reflected educational thought and retired teachers action*, „Teaching and Teacher Education” 1991, t. 7, nr 5-6, s. 484-485.

⁷²² R. A. Atchley, *A Continuity Theory of Normal Agings*, „The Gerontologist” 1989, t. 29, nr 2, s. 183-184; por. L. T. Dorfman, *The Sun Still Shone*, dz. cyt., s. 174-178.

⁷²³ R. Havighurst, *Successful Aging*, „The Gerontologist” 1961, t. 1, nr 1, s. 8-13.

3.4 Determinanty pomyślnego starzenia się nauczycieli na podstawie wybranych koncepcji naukowych

„Jak żyć—spytał mnie w liście ktoś [...] nie ma pytań pilniejszych od pytań naiwnych”⁷²⁴.

Wisława Szymborska

Bez względu na wiek (choć szczególnie z jego uwzględnieniem), człowiek oczekuje aby jego życie przebiegało w niezakłóconym rytmie, sprzyjającym przeżywaniu pełni życiowej egzystencji. Ważne etapy w życiu człowieka, związane ze zmianą ról uwarunkowaną wiekiem lub nagłymi sytuacjami i zwrotami, wiążą się z uruchamianiem mechanizmów adaptacyjno-obronnych. Przejście na emeryturę staje się nową jakością życiową, w której istotne znaczenie odgrywa wartość czasu. Stan wyłączenia zawodowego wiąże się z refleksją o starości oraz wymaga przygotowania do zmieniających się okoliczności i warunków życia. Ma to służyć dalszemu, optymalnemu funkcjonowaniu człowieka.

Preferencja określonych postaw i nastawień kreuje formy zachowań związane z procesem starzenia się.

Śledząc literaturę przedmiotu, uczeni wyróżniają różne rodzaje starzenia się:

- starzenie się normalne (*normalaging*), powszechne, bez większych oznak patologii;
- starzenie się anomalne (*anomalyaging*), niepatologiczne;
- starzenie się patologiczne (*impaired, pathologicalaging*), związane z postępującym upośledzeniem funkcji życiowych organizmu⁷²⁵;
- starzenie się pomyślne (*successfulaging*), w którym predyktory starości spowalniają proces starzenia się⁷²⁶.

Pozytywne przyjęcie kolejnej dekady życia sprzyja zadowalającemu procesowi starzenia się i przeżywaniu tego etapu rozwoju. To z kolei ułatwia funkcjonowanie emeryta w różnych przestrzeniach życia.

⁷²⁴ W. Szymborska, *Nic dwa razy. Wybór wierszy*, S. Barańczak, C. Cavanagh (przeł.), Wydawnictwo Literackie, Kraków 1997, s. 274.

⁷²⁵ R. A. Atchley, *A Continuity Theory of Normal Agings*, „The Gerontologist” 1989, t. 29, nr 2, s. 183.

⁷²⁶ R. Havighurst, *Successful Aging*, [w:] *Process of Aging, Social and Psychological Perspective*, R. H. Williams, C. Tibbits, W. Donahue (red.), Aldine Transation, New Brunswick, New York 2009, s. 299- 320.

Określenie: pomyślne starzenie (*successful aging*) zostało użyte po raz pierwszy przez R. J. Havighursta i Ruth Albrecht w 1953 r. Z końcem XX wieku termin ten stał się jedną z podstawowych kategorii gerontologicznych⁷²⁷. J. Halicki zwraca słuszną uwagę, aby nie utożsamiać omawianego pojęcia, rozumianego jako starzenie „po czyjejś myśli”, zgodne z oczekiwaniami, właściwe, korzystne, sprzyjające, z angielskim tłumaczeniem *successful* – satysfakcjonujące. Przymiotnik „pomyślny” nacechowany jest subiektywizmem, sugeruje pozytywny ciąg wydarzeń. Z kolei *successful* zajmuje obszar bardziej zobiektywizowany⁷²⁸. Naukowcy posługują się różnymi określeniami opisującymi korzystny przebieg procesu starzenia się wynikającymi głównie z obszaru ich zainteresowań. Są to: „życie wartościowe”⁷²⁹, optymalne, aktywne, produktywne, szczęśliwe, pozytywne starzenie się, związane m.in. z wykorzystaniem wielorakich potencjałów osób starszych⁷³⁰. W orbitę pojęć określających optymalne starzenie się A. A. Zych wpisuje starzenie: zdrowe, pomyślne, pozytywne, produktywne, szczęśliwe, „starzenie się z wdziękiem”⁷³¹. H. Worach-Kardas wymienia kategorie pojęciowe, wcześniej zastępujące pojęcie „pomyślne starzenie się”, takie jak: jakość życia w starości, zdrowa, dobra, pogodna jesień życia, satysfakcja życiowa, sztuka starzenia się. Ulla Eloniemi-Sulkava omawiane pojęcie określa jako „udane starzenie się”⁷³², Lucille B. Bearon z kolei, mówi o „dobrym życie”⁷³³. Natomiast Andrew L. Gilbert skupiając się na kwestii zdrowia fizycznego, używa określenia *ageing well* („dobre starzenie się”)⁷³⁴, a James F. Fries *senior wellness* (kondycja seniora), *compression of morbidity* (kompresja zachorowalności), *livingwell* („dobre życie”)⁷³⁵.

Warto zwrócić uwagę na znaczeniowe przenikanie się poszczególnych określeń wskazujących na optymalizację procesu starości i jego pozytywnych przeżyć z jednoczesnym udziałem i zaangażowaniem człowieka w jego przebieg⁷³⁶. Robert D. Hill, łącząc ze sobą pojęcia: „pomyślne” i „optymalne starzenie” zakłada, że dotyczą one głównie osób, które dożywają podeszłego wieku zachowując wysoką jakość życia. Autor sugeruje,

⁷²⁷ J. Halicki, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. T. Kowalewski, P. Szukalski (red.), Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008, s. 13.

⁷²⁸ J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 18.

⁷²⁹ J. Daszykowska, *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, dz. cyt., s. 62.

⁷³⁰ W. Wnuk, *Potencjał osób starszych*, dz. cyt., s. 173-178.

⁷³¹ A. A. Zych, *Profilaktyka gerontologiczna...*, [w:] *Poznać, zrozumieć...*, dz. cyt., s. 110.

⁷³² U. Eloniemi-Sulkava, *Starzenie się*, [w:] *Edukacja a jakość życia seniorów*, P. Escuder-Mollon, A. Gil, (red.), Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2016, s. 36-37.

⁷³³ L. B. Bearon, *Successful Aging: What does the „good life” look like?*, „The Forum” 1996, t. 1, nr 3, s. 1-7.

⁷³⁴ A. L. Gilbert i in., *Ageing well: Improving the management of patients with multiple chronic health problems*, „Australasian Journal on Ageing” 2011, t. 30, nr 2, s. 32-37.

⁷³⁵ J. F. Fries, *The Theory and Practice of Active Aging*, „Current Gerontology and Geriatrics Research”, October 2012, s. 1.

⁷³⁶ H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia...*, dz. cyt., s. 194.

że „pomyślne starzenie się” kojarzone jest z ideałem i z tego względu, według szacunkowych danych, tylko niecałe 10% populacji może identyfikować przebieg ostatniego etapu życia z tym określeniem. Zachodzi konieczność generowania nowych terminów ujmujących istotę starości zarówno w aspekcie pozytywnym, jak i negatywnym⁷³⁷. Można założyć, że sprzyjająca, zgodnie z oczekiwaniami przebiegająca starość, rokuje pozytywną ocenę poczucia jakości życia. W myśl powyższego założenia definiowanie problemu pomyślnego starzenia się należy traktować łącznie z aspektem jakości życia człowieka⁷³⁸.

Naukowcy zwracają uwagę na fakt adekwatności wyznaczników jakości życia z kryteriami określającymi pomyślne starzenie się, co z kolei pozwala mówić o ścisłym powiązaniu tych kategorii pojęciowych. Co więcej, Agnieszka Kozerska podkreśla, że koncepcja pomyślnego starzenia się przez wielu badaczy jest wykorzystywana między innymi jako fundament do wypracowania sposobów poprawiania jakości życia osób starszych⁷³⁹. Ma to swoje istotne znaczenie ze względu na konkretne odniesienia zbieżnych wskaźników badawczych charakterystycznych dla osób starszych, co potwierdzają analizy empiryczne m.in. J. Halickiego⁷⁴⁰. Należy zwrócić uwagę, że pomyślność starzenia się związana jest z umiejętnością przystosowania, indywidualnego dostosowania się do procesu starzenia i starości oraz modyfikacją wcześniejszych nawyków, zachowań i postaw ujętych w szeroko rozumiany styl życia⁷⁴¹. Takie podejście pozostaje zbieżne z definicją zdrowego starzenia zaproponowaną przez Światową Organizację Zdrowia WHO. Omawiane zagadnienie ujmowane jest jako proces rozwijania i utrzymywania zdolności funkcjonalnej. Predyspozycja ta umożliwiłaby dobre samopoczucie w starszym wieku w zakresie zdolności: zaspakajania podstawowych potrzeb, uczenia się, wzrastania, podejmowania decyzji oraz budowania i utrzymywania prawidłowych relacji społecznych⁷⁴².

Determinanty pomyślnego starzenia się wynikające z koncepcji naukowych, można odnieść ogólnie do grupy seniorów bez względu na poziom wykształcenia i wykonywany zawód. Ze względu jednak na potrzeby pracy i odniesienie jej do problemu

⁷³⁷ R. D. Hill, *Pozytywne starzenie się*, Wydawnictwo Larum, Warszawa 2005, s. 13.

⁷³⁸ K. Bałandynowicz-Panfil, *Znaczenie aktywności zawodowej dla jakości życia osób starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XX wieku...*, dz. cyt., s. 112.

⁷³⁹ A. Kozerska, *Edukacja seniorów w kontekście paradygmatu pomyślnego starzenia się – kontrowersje i wątpliwości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, t. 2, nr 73, s. 23.

⁷⁴⁰ J. Halicki, *Obrazy starości*, dz. cyt., s. 59-60.

⁷⁴¹ Por.: H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia...*, dz. cyt. s. 178.

⁷⁴² World Health Organization, *Ageing and life-course*, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> (data dostępu: 21 XII 2021).

emeryta nauczyciela, należy uwypuklić charakterystyczne cechy dla reprezentantów tego zawodu.

J. Halicki dokonuje podziału poglądów dotyczących pomyślnego starzenia się na **konceptje empiryczne** (tworzone na podstawie wyników prowadzonych badań m.in.: Johna Rowe'a, Roberta L. Kahna i Paula Baltesa) i **poglądowe** (Carol D. Ryff, Aleksander Kamiński)⁷⁴³. J. Rowe i R. L. Kahn odróżnili proces starzenia „pomyślnego” od „zwyčajnego”. Za „zwyčajny” uznali ten, który polega na normalnym i postępującym z wiekiem obniżeniu się funkcjonowania fizycznego, społecznego i poznawczego. „Pomyślny” zaś to ten, w którym wszelkie straty są minimalizowane. Badacze zwrócili uwagę na aspekt aktywnego starzenia się. Wskazali nowe obszary rozwoju na podstawie trójczynnиковego modelu starzenia się (brak chorób/niepelnospprawności, wysoki poziom sprawności fizycznej i poznawczej, aktywne zaangażowanie się w życie)⁷⁴⁴. Prace te spotkały się jednak z krytyką, z powodu zbyt medycznego potraktowania problemu, z pominięciem kwestii duchowych i zagadnienia aktywności wolnoczasowej⁷⁴⁵.

Prekursor polskiej pedagogiki- A. Kamiński w zakresie formułowanej teorii pomyślnego starzenia się, odwołał się do wcześniejszych przedemerytalnych etapów życia człowieka, w których przygotowanie do starości wpływa na jakość późniejszego życia⁷⁴⁶. Do uwarunkowań pomyślnego życia autor zaliczył: wczasowanie, aktywność fizyczną, higienę, umiejętność współżycia społecznego oraz pracę zawodową i użyteczną⁷⁴⁷ (por. Patricia Bambrick⁷⁴⁸).

Istotną z punktu widzenia seniorów nauczycieli jest **teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją** P. Baltesa. Dotyczy ona subiektywnych determinantów pomyślnego starzenia się, w której składniki winny być ujmowane integralnie. Selekcja polega na dokonywaniu wyborów zadań, poszukiwaniu celów i ich hierarchii, rekonstrukcji, realizacji i ocenie wymagań stawianych osobom starszym. Optymalizacja to m.in. dostosowywanie warunków środowiskowych do własnych możliwości i wyznaczanie nowych zadań. Mechanizm kompensacji polega na uzupełniających działaniach minimalizujących wpływ doświadczanych w starości strat poprzez wykorzystywanie własnych zasobów⁷⁴⁹.

⁷⁴³ J. Halicki, *Obrazy starości*. dz. cyt., s. 27-43.

⁷⁴⁴ J. Rowe, R. Kahn, *Successful Aging*, „The Gerontologist” 1997, t. 37, nr 4, s. 433.

⁷⁴⁵ A. Kozerska, *Edukacja seniorów w kontekście paradygmatu...*, dz. cyt., s. 25.

⁷⁴⁶ A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 12-16.

⁷⁴⁷ A. Kamiński, *Studia i szkice pedagogiczne*, PWN, Warszawa 1978, s. 363-364.

⁷⁴⁸ P. Bambrick, B. Bonder, *Older adult's perception of work*, „Work” 2005, 24 (1), s. 77.

⁷⁴⁹ A. M. Freund, P. B. Baltes, *Life-management strategies of selection, optimization and compensation: measurement by self-report and construct validity* „Journal of Personality and Social Psychology” 2002, t. 82, nr 4, s. 643-644.

Można przyjąć, że nauczyciele mający sprecyzowane cele i plany emerytalne, wypracowują odpowiednie strategie ich realizacji i uruchamiają działania dostosowawczo-kompensacyjne. C. D. Ryff wymienia w tym kontekście sześć obszarów pomyślnego starzenia: cel życiowy, relacje interpersonalne, aktywność rodzinną i społeczną, autonomię, rozwój osobisty samoocenę i samoakceptację (na podstawie własnej biografii i przeżyć)⁷⁵⁰.

Należy podkreślić, że możliwość kontynuowania pracy zawodowej przez emerytowanego nauczyciela (lub podjęcie innej zgodnej z zainteresowaniami i możliwościami), staje się istotnym czynnikiem kreującym jego poczucie jakości życia w aspekcie realizacji i użyteczności. Zagraniczni badacze, wymieniają następujące predyktory pomyślnego starzenia się: wykształcenie, zdrowy styl życia (Laura D. Kubzansky – USA⁷⁵¹), zdrowie, rozwój, wartość życia, uznanie, szczęście, religijność, aktywność (Tess Knight – Australia⁷⁵²), kontakt z rodziną, przyjaciółmi i naturą (Lorna W. Guse – Kanada⁷⁵³), cel życia, samoakceptacja (Bradley J. Fisher – USA⁷⁵⁴).

Szeroki zakres definicyjno-koncepcyjny pomyślnego starzenia się w ujęciu wielozakresowym porządkuje Ann Bowling. Autorka wyłania cztery główne grupy wraz z kategorią pojęciową, opisującą daną koncepcję na podstawie prowadzonych badań. Są to: funkcjonowanie społeczne (zaangażowanie, pełnione funkcje, pozytywne relacje społeczne), satysfakcja życiowa (szczęście, radość, hart ducha, samoocena, osiągnięcie celów życiowych, nastrój), zasoby psychiczne i ich wykorzystanie (adaptacja, optymalizacja i kompensacja, poczucie kontroli, kreatywność, autonomia, strategie skutecznego radzenia sobie, posiadanie celu, poczucie własnej wartości, motywacja, rozwój osobisty), teorie biomedyczne (minimalizowanie skutków starzenia, aktywne życie, długowieczność, niezależność fizyczna, energia, brak chorób przewlekłych)⁷⁵⁵.

Na szczególną uwagę zasługuje koncepcja potocznego postrzegania pomyślnego starzenia się autorstwa samych seniorów. Dotyczy ona deklaracji w zakresie m.in.:

⁷⁵⁰ C. D. Ryff, *Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in of successful aging*, „International Journal of Behavioral Development” 1989, t. 12, nr 1, s. 41-47.

⁷⁵¹ L. D. Kubzansky i in., *Is educational attainment associated with shared determinants of health in the elderly? Findings from the MacArthur Studies of Successful Aging*, „Psychosomatic Medicine” 1998, t. 60, nr 5, s. 578.

⁷⁵² T. Knight, L. A. Ricciardelli *Successful aging: Perceptions of adults aged. between 70 and 101 years*, „International Journal of Aging and Human Development” 2003, t. 56, nr 3, s. 237-241,

⁷⁵³ L. W. Guse, M. A. Masesar, *Quality of life and successful aging in long-term care: Perceptions of resident*, „Issues in Mental Health Nursing” 1999, t. 20, nr 6, s. 527.

⁷⁵⁴ B. J. Fisher, *Successful Aging, Life Satisfaction, and Generativity in Later Life*, „International Journal of Aging and Human Development” 1995, t. 41, nr 3, s. 239.

⁷⁵⁵ A. Bowling, *Aspiration for older age in 21 st century: what is successful aging?*, „International Journal of Aging and Human Development” 2007, t. 64, nr 3, s. 275-290.

czynników ekonomicznych, stylu życia, rozwoju, realizacji, hobby i duchowości⁷⁵⁶. Na rolę refleksyjności jako regulatora i strażnika zachowań człowieka, pomostu pomiędzy przeszłością a terażniejszością oraz istotnego fundamentu jego postaw rozwojowych zwracają uwagę m.in.: Ursula M. Staudinger, Marzena Chrost, M. Dzięgielewska⁷⁵⁷. A. M. de Tchorzewski określając uwarunkowania „jakości ludzkiej starości”, szczególną uwagę koncentruje na czynnikach psychospołecznych i duchowych. Są one istotne w rozważaniach pedagogicznych nad sensem i znaczeniem starości⁷⁵⁸. Człowiek refleksyjny (aktywność refleksyjna), skłonny do rozwoju i realizacji celów, może w sposób pomyślny kształtować swoje życie, wpływając na jego jakość. Ze względu na charakter wykonywanej pracy i doświadczenia z nią związane, nauczyciele należą do osób refleksyjnych. Świadectwem mogą być ich narracje biograficzne będące istotnym materiałem badawczym.

Naukowcy w swych rozważaniach dostrzegają zasadny związek pomiędzy aspektem pomyślnego starzenia się a stylem życia. Ludmiła Zając-Lamparska podkreśla, iż pozytywne, poznawcze starzenie wiąże się z aktywnym stylem życia w starości oraz w latach wcześniejszych. Dużą rolę odgrywa tu aktywność umysłowa, społeczna, kulturalna i rekreacyjna⁷⁵⁹. Istotne są zatem działania profilaktyczne, polegające na promowaniu aktywnego stylu życia przed okresem późnej dorosłości.

Powyższe wyznaczniki procesu pomyślnego starzenia się wpisują się w koncepcję **aktywnego starzenia**. U jej podstaw leży przeświadczenie, że aktywny styl życia sprzyja przystosowaniu się do starości (A. Chabior, Artur Fabiś, A. Kamiński, Joanna K. Wawrzyniak, Maria Laskowska-Szcześniak, W. Wnuk, H. Worach-Kardas, A. A. Zych, Rocío Fernández-Ballesteros, Bernice L. Neugarten, Judith A. Davey, Alan Walker, Sung-Jae Choi, Joe C. B. Leung)⁷⁶⁰.

⁷⁵⁶ A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia...*, dz. cyt., s. 89.

⁷⁵⁷ U. M. Staudinger, *Life Reflecion: A Social – Cognitive Analysis of Live Review*, „Review of General Psychology” 2001, t. 5, nr 2, s. 151-157; M. Chrost, *Autorefleksyjność elementem samowychowania*, [w:] *Wychowanie-Socjalizacja-Edukacja. Księga jubileuszowa dedykowana Prof. dr. hab. Andrzejowi Michałowi de Tchorzewskiemu z okazji 75. rocznicy urodzin i 50-lecia pracy naukowej*, M. Chrost, K. Jakubiak (red.), Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2018, s. 493-502; M. Dzięgielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, [w:] *Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność*, A. Stopińska-Pająk (red.), „Chowanna”, 33 (2), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 56.

⁷⁵⁸ A. M. de Tchorzewski, *Starość, jej sens i znaczenie w procesie wychowania i rozwoju człowieka*, [w:] *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna*, dz. cyt., s. 99.

⁷⁵⁹ B. Zając-Lamparska, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, J. Trempała (red.), PWN, Warszawa 2016, s. 431.

⁷⁶⁰ A. Chabior, *Aktywność społeczna ludzi starszych*, [w:] *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 198-200; A. Fabiś, *Edukacja w starości*, [w:] *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 171-198; A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii*, dz. cyt., s. 11, 17-19; J. K. Wawrzyniak, *Aktywność w obszarze nowych technologii. Aktywność zawodowa seniorów*, [w:] *Ludzka starość*, dz. cyt., s. 220-232; M. Laskowska-Szcześniak, E. Kozak-Szkopek, *Uwarunkowania pomyślnego starzenia*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2013, t. 7, nr 6, s. 288, 291; W. Wnuk, *Potencjał osób starszych*, dz. cyt., s. 178; H. Worach-Kardas, *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości*

Czesław Kryszkiewicz interesująco wyjaśnia, że aktywne życie polega na udziale ludzi starszych w życiu rodzinnym (ale z umiarem), uczestnictwie w życiu kulturalnym, a przede wszystkim na dalszym uczeniu się i zdobywaniu wiadomości z różnych dziedzin wiedzy⁷⁶¹. Problem aktywnego starzenia się wraz ze znaczeniem działań integracyjnych, międzypokoleniowych został uwzględniony w strategii działań sformułowanych przez UE. Postulaty na rzecz polepszania jakości życia seniorów, wpisują się w idee pomyślnego starzenia poprzez aktywizację seniorów w duchu idei integracji międzypokoleniowej⁷⁶². Budowanie dialogu międzygeneracyjnego jako łączności pokoleń, z punktu widzenia nauczycieli emerytów i ich byłej pracy, jest szczególnie możliwe do realizacji w zakresie m.in. szkolnej polityki senioralnej.

W niniejszej pracy, celem nadania znaczenia osobistym działaniom człowieka na rzecz własnej egzystencji w zakresie przyjętej postawy życiowej, posłużono się pojęciem: „koncepcja pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Zagadnienie to rozpatrywane jest głównie z punktu widzenia pedagogiki i lokuje się w obszarze szeroko rozumianej jakości życia oraz stylu życia⁷⁶³. Senior ma możliwość wpływu na pomyślność własnej egzystencji za sprawą wykorzystania swoich potencjałów i zasobów osobisto-społecznych.

Model na Ryc. 3.1 prezentuje komponenty „pomyślnego życia w wieku senioralnym”.

– potrzeby, wyzwania, zagrożenia, „Pedagogika Rodziny, Family Pedagogy” 2015, nr 5 (3), s. 24-29; A. A. Zych, *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, dz. cyt., s. 86; R. F. Ballesteros, *Active Aging: The Contribution of Psychology*, Hogrefe Publishing, GmbH, Göttingen 2008, s. 6-9, 129; B. L. Neugarten, R. J. Havighurst, S. S. Tobin, *Personality and patterns of aging*, [w:] *Middle age and aging. A reader in social psychology*, B. L. Neugarten (red.), The University of Chicago Press, Chicago 1968, s. 173-180; J. A. Davey, *Active Ageing and education in mid and later life*, „Ageing & Society” 2002, t. 22, nr1, s. 95-111; A. Walker, *The concept of active ageings*, [w:] *Active Aging in Asia*, A. Walker, Ch. Aspalter (red.), Routledge, London & New York 2014, s. 14; S. J. Choi, *Active Aging in South Korea*, [w:] *Active Aging in Asia*, dz. cyt., s. 57-75; J. C. B. Leung, *Active Aging in Hong Kong*, [w:] *Active Aging in Asia*, dz. cyt., s. 95-107.

⁷⁶¹ Cz. Kryszkiewicz, *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się*, [w:] *Satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 283.

⁷⁶² A. Leszczyńska-Rejchert, *Wprowadzenie*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji: Społeczeństwo dla wszystkich grup wieku*, dz. cyt., s. 10.

⁷⁶³ Por.: R. H. Williams, *Style of life and Successful Aging*, [w:] *Process of Aging*, dz. cyt., s. 335-373.



Ryc. 3. 1 Model koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym”
(Źródło: opracowanie własne)

H. Worach-Kardas słusznie podkreśla, że nie ma jednej uniwersalnej recepty na starość. Propozycja wysuwana przez pedagogów i gerontologów brzmi: „uczyć się przez całe życie”. Edukacja ta może dotyczyć historii życia, doświadczeń życiowych własnych i innych, uczenia się poprzez starość⁷⁶⁴. Mając na względzie seniorów nauczycieli oraz charakter ich byłej pracy, w tym potrzeby poznawcze, edukacja opisana w powyższym kontekście ma swoje znaczenie z uwzględnieniem innych alternatyw realizacji życiowej.

Naukowcy postulują dalsze pogłębianie badań nad omawianą kwestią w zakresie m.in. roli wsparcia społecznego oraz czynników: sytuacji zdrowotnej, rodzinnej, materialnej, mieszkaniowej, stylu życia⁷⁶⁵. J. Halicki podkreśla, że kryteria dobrego samopoczucia w starości potrzebują ciągłego odnawiania, gdyż nowe kohorty osób starszych wnoszą odmienne standardy i idee, za pomocą których następuje ocena siebie i innych⁷⁶⁶. Ważne jest również uwzględnienie zróżnicowania seniorów pod względem zawodowym, gdyż historia życia człowieka związana z pracą zawodową przekłada się znacząco na jego funkcjonowanie w okresie postzawodowym.

Wilhelm Schimd, niemiecki naukowiec specjalizujący się w filozofii życia, kreśli wyzwanie stojące przed człowiekiem starszym, które mocno wpisuje się w pomyślność jego egzystencji: „[...] nauczyć się żyć tak, by z tego, co ongiś było oczywiste, uczynić sztukę: Art Of Aging zamiast Anti Aging”⁷⁶⁷.

⁷⁶⁴ H. Worach-Kardas, *Starość w cyklu życia...*, dz. cyt., s. 179.

⁷⁶⁵ A. Mirczak, *Determinanty wsparcia społecznego...*, dz. cyt., s. 200.

⁷⁶⁶ J. Halicki, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się*, dz. cyt., s. 13.

⁷⁶⁷ W. Schimd, *Spokój ducha...*, dz. cyt., s. 12-13.

4. PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

4.1 Przedmiot i cele badań

„Położenie badacza jest szczęśliwe z tego względu, że w swej pracy może znaleźć coś, co da mu [...] zadowolenie z życia”⁷⁶⁸.

William Ian Beardmore Beveridge

Jakość życia człowieka, determinowana m.in. stylem jego życia, należy ze względu na przypisywaną mu wartość do istotnych dyskursów naukowych, które w świetle refleksji teoretyczno-badawczych nad osobami starszymi nabierają istotnego znaczenia. W związku z tym, że bardzo mało miejsca poświęcono losowi emerytowanego nauczyciela, szczególnie w zakresie poczucia jakości życia, stylów życia oraz powiązaniom między tymi zmiennymi, studia teoretyczno-empiryczne podjęte w tym zakresie uzupełniają pewną lukę badawczą. Ponadto przyczyniają się tym samym do stworzenia obrazu sytuacji życiowej emerytowanego nauczyciela w omawianym kontekście zainteresowań.

Analiza literatury przedmiotu pozwala stwierdzić, że zachodzi potrzeba aktualizowania badań (w tym porównawczych) dotyczących poczucia jakości życia emerytów⁷⁶⁹, ze szczególnym uwzględnieniem zawodu nauczyciela. J. Daszykowska stwierdza, że zapotrzebowanie na wiedzę pedagogiczną podejmującą analizę ludzkiego życia w kontekście jakościowym jest współcześnie ogromne. Omawiana problematyka na gruncie tejże nauki lokuje się w płaszczyźnie „nieobecnych dyskursów”⁷⁷⁰. J. Kirenko wskazuje z kolei na brak danych empirycznych świadczących o występowaniu w grupie zawodowej nauczycieli związków między stylem życia a zmiennymi socjodemograficznymi⁷⁷¹. Aspekty te zostały podjęte przez autorkę niniejszej pracy.

⁷⁶⁸ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1960, s. 208.

⁷⁶⁹ Por.: M. Finogenow, *Psychologiczne wyznaczniki zadowolenia z życia osób w wieku emerytalnym*, [w:] *W poszukiwaniu wyznaczników jakości życia*, M. Górnik-Durose (red.), „Chowanna” t. 1 (40), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 144.

⁷⁷⁰ J. Daszykowska, *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 60.

⁷⁷¹ J. Kirenko, *Styl życia nauczycieli i jego socjodemograficzne uwarunkowania*, dz. cyt., s. 125.

Rozpatrując kwestię motywów podejmowanych badań, zdaniem Alberta W. Maszke należy mieć na uwadze fakt, iż czynnikiem przesądzającym o ich podjęciu winny być określone potrzeby praktyczne⁷⁷². Dlatego też impulsem do podjęcia wysiłku badawczego było zainteresowanie się losem emerytowanych nauczycieli. Inspirujące wydaje się pytanie stawiane przez badaczy: „Który ze stylów życia jest najlepszy dla długotrwałego i produktywnego życia?”⁷⁷³, a więc który byłby najbardziej właściwy dla optymalnego funkcjonowania człowieka oraz poczucia jakości jego życia. Z punktu widzenia pedagogicznego, kwestia poczucia jakości życia nabiera głębszego znaczenia w kontekście omawianych stylów życia, których wybór w znaczącej mierze jest warunkowany decyzją człowieka. I. Oliwińska uważa, że zbyt mało uwagi poświęca się badaniom nad zmianą stylu życia w aspekcie koncepcji cyklu życia, a dokładnie kwestii wynikających z przygotowania się (świadomego lub nie) do starości⁷⁷⁴. Rangę problemu zawartego w podjętej koncepcji badawczej podkreśla R. Pichalski uważając, że głównym czynnikiem decydującym o niskiej jakości życia jest negatywna ocena stylu życia wynikająca z jego jednostronności⁷⁷⁵.

Motywujące do wyboru nauczycieli jako grupy respondentów było stwierdzenie Krzysztofa A. Zajdla: „Jeżeli zależy nam na emerytach nauczycielskich, poprawie ich jakości życia, warto o tym mówić i podnosić tę kwestię”⁷⁷⁶. Potrzebę prowadzenia badań nad losem emerytowanych nauczycieli w kontekście ich stylu życia i rozwoju zauważają również zagraniczni badacze, m.in.: M. Kompf⁷⁷⁷ i L. T. Dorfman⁷⁷⁸. Janina E. Karney zwraca z kolei uwagę, że uczenie ludzi sposobu życia umożliwiającego im wykorzystanie danej od natury szansy na bogatszą starość, wydłużenie czasu pełnej sprawności i aktywności, spowodowało rozwój nowej dyscypliny pedagogicznej, jaką jest geriatryka wychowania⁷⁷⁹. Nauka ta w swych założeniach obejmuje problematykę sensu i jakości życia seniora.

Należy mieć na względzie fakt, że człowiek w znacznym stopniu jest odpowiedzialny za swoją egzystencję, a obierając właściwy styl życia, wpływa na jej jakość⁷⁸⁰. Nauczyciel jako mentor i edukator młodego człowieka, od najmłodszych jego lat naucza,

⁷⁷² A. W. Maszke, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008, s. 91.

⁷⁷³ I. S. Hamilton, *Psychologia starzenia się*, dz. cyt., s. 16.

⁷⁷⁴ I. Oliwińska, *Style życia osób starych – stan badań...*, dz. cyt., s. 257.

⁷⁷⁵ R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w wieku podeszłym*, dz. cyt., s. 119.

⁷⁷⁶ K. A. Zajdel, *Jakość życia nauczycieli emerytów i rencistów*, dz. cyt., s. 244.

⁷⁷⁷ M. Kompf, *Reflected educational thought and retired teachers action...*, dz. cyt., s. 484, 486.

⁷⁷⁸ L. T. Dorfman, *The Sun Still Shone...*, dz. cyt., s. 1.

⁷⁷⁹ J. E. Karney, *Pedagogiczne aspekty kresu życia człowieka*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1999, nr 2 (172), s. 114.

⁷⁸⁰ Por.: J. Daszykowska, *Jakość życia...*, dz. cyt., s. 10-11; W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 38, 41.

jak optymalnie organizować czas wolny zgodnie z higieną pracy umysłowej. Ciekawi zatem, w jaki sposób sam pedagog emeryt potrafi kreować swoją egzystencję poprzez wybór stylu życia.

Na potrzeby pracy przyjęto, że **podmiotem badań** są nauczyciele, którzy ukończyli 60 lat, przebywają na emeryturze lub rencie i reprezentują określone typy aktywności: formalnej – nauczyciele zrzeszeni w organizacjach społecznych i nieformalnej – emeryci niezrzeszeni. Założono, że respondentami będą osoby w okresie życia od wczesnej starości (60. r.ż.) do długowieczności (ponad 90 lat). Zabieg ten pozwolił na niewykluczanie z badań osób, które wyraziły w nich wolę udziału bez względu na wiek.

Przedmiotem poznania uczyniono określenie i zbadanie związku poczucia jakości życia w zakresie komponentów (poczucia: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, realizacji i koherencji) ze stylem życia preferowanym przez emerytowanych nauczycieli (rodzaje i typ aktywności życiowej, aspiracje dążeniowe: wartości i cele życiowe, postawa wobec starzenia: koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”, działania przygotowujące do życia na emeryturze). Powyższe ujęcie przedmiotu poznania zakłada współlistnienie poczucia jakości życia seniorów ze stylami ich życia. Podejście to wpisuje się zasadniczo w temat rozprawy:

Poczucie jakości życia a style życia emerytowanych nauczycieli.

Kluczowym elementem o zasadniczej treści semantycznej jest łącznik „a”, który wskazuje na powiązanie dwóch zmiennych: poczucia jakości życia i stylów życia. Poszukiwanie powiązań i zależności między zmiennymi, a także próba ich wyjaśnienia świadczą o eksplanacyjnym charakterze podjętych badań⁷⁸¹. Ponadto, ze względu na główne dążenie autorki do rozpoznania interesujących zjawisk, generowania nowych przypuszczeń i hipotez oraz kierunku przyszłych analiz, badania wpisują się w nurt eksploracyjny⁷⁸². Określa to metodologiczny charakter pedagogiki⁷⁸³. Warto podkreślić za Januszem Gniteckim, że przedmiotem pedagogiki jako refleksji naukowej nad człowiekiem i jego wychowaniem, jest uchwycenie warunków umożliwiających realizację sensu bycia człowiekiem⁷⁸⁴. Ustalony przedmiot poznania wkomponowany jest w to jedno z naczelných zadań pedagogiki.

⁷⁸¹ M. Guziuk, *Podstawy metodologiczne prac promocyjnych*, Fundacja Studiów i Badań Edukacyjnych, Warszawa 2005, s. 11.

⁷⁸² Por.: T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 2001, s. 22-23.

⁷⁸³ K. Rubacha, *Edukacja jako przedmiot pedagogiki i jej subdyscyplina*, [w:] *Pedagogika: podręcznik akademicki*, t. 1, Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 21.

⁷⁸⁴ J. Gnitecki, *Eksplikacja pojęcia „przedmiot badań pedagogiki”*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, K. Rubacha (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 35-43.

Uwzględniając propozycję analiz jakości życia J. Halickiego⁷⁸⁵, ustalono dwa obszary badań:

- ocenny stosunek badanych do siebie i własnego życia (jakość osobista – poczucie jakości życia w kontekście jego komponentów; styl życia wraz z jego składowymi; stan zdrowia, status ekonomiczny);
- ocenny stosunek do świata i jego uwarunkowań zewnętrznych (jakość środowiskowa – relacje i wsparcie społeczne).

W myśl powyższych ustaleń założono, że realizowane działania badawcze i analiza danych empirycznych w zakresie podjętego procesu badawczego, pozwolą nakreślić profil preferencji życiowych nauczycieli, wskazać ich potencjał rozwojowy oraz wyznaczyć kierunek dalszym pogłębionym badaniom i analizom. Następstwem ustalenia podmiotu badań i przedmiotu poznania jest określenie celów badań. Głównym celem mierzenia jakości życia, jak podkreśla Romuald Derbis, jest udzielanie pomocy konkretnej osobie bądź grupie w osiągnięciu tak wysokiej jakości życia, jak jest to tylko możliwe⁷⁸⁶. To założenie stało się najważniejsze w realizacji projektu badawczego.

W niniejszej pracy wyznaczono następujące cele:

a. Cel opisowo-poznawczy (deskryptywny):

Poznanie i deskrypcja poczucia jakości życia i stylów życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli.

b. Cel interpretacyjno-wyjaśniający (weryfikacyjny):

Określenie związku pomiędzy poczuciem jakości życia a stylami życia emerytowanych nauczycieli.

c. Cel aplikacyjny (praktyczny):

Sformułowanie wniosków i postulatów o charakterze pedagogicznym i prakseologicznym związanych głównie z działaniami instytucji oświatowo-kulturalno-społecznych i naukowych nakierowanymi na optymalizację procesu starzenia się. Założono, że uzyskane wyniki badań posłużą konkretnym działaniom realizowanym we współpracy z osobami kompetentnymi na rzecz podwyższenia poczucia jakości życia, głównie krakowskich seniorów - nauczycieli w kontekście stylów życia. Będą wówczas one miały rangę doniosłości i użyteczności społecznej.

⁷⁸⁵ J. Halicki, *Obrazy starości*, dz. cyt., s. 59-60.

⁷⁸⁶ A. Derbis, *Doświadczenie codzienności. Poczucie jakości życia. Swoboda działania. Odpowiedzialność. Wartości osób bezrobotnych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 2000, s. 17.

4.2 Problematyka, hipotezy, badane zmienne

„Ciekawość i umiłowanie nauki to najważniejsze cechy umysłu potrzebne w pracy badawczej”⁷⁸⁷.

William Ian Beardmore Beveridge

Potrzeba oceny jakości życia osób starszych oraz wdrażanie sformułowanych wniosków w praktykę, skłania badaczy do poszukiwania nowych kierunków i obszarów badań, jak też dogłębnego eksplorowania już istniejących płaszczyzn wyzwań empirycznych. Kwestia ta dotyczy zarówno formułowanych problemów badawczych, jak i stosowania różnorodnych metod badań. Badacze zajmujący się jakością życia są zgodni co do konieczności stworzenia katalogu badanych cech (domen), składających się na globalną ocenę jakości życia⁷⁸⁸. Zabieg ten zapewne usprawniłby i ujednolicił, a tym samym poniekąd uwiarygodnił wyniki badań na szerszą skalę badanej populacji. Mógłby jednak pozbawić badaczy indywidualnego, wynikającego ze specyfiki reprezentowanej nauki charakteru badań.

Wyznaczony kierunek badań w niniejszej pracy dotyczy uwzględnienia proponowanego przez naukowców aspektu pedagogicznego. Związany jest on z kategoriami takimi jak m.in.: aktywność życiowa, w tym przynależność do zrzeszeń, aspiracje-wartości, cele życiowe, refleksyjna postawa wobec starzenia⁷⁸⁹, dokonywanie życiowych wyborów ujętych w koncepcję życia: dla siebie, wśród innych, dla innych⁷⁹⁰ i poprzez innych oraz poczucie realizacji. R. Konieczna-Woźniak zwraca uwagę, że „warto pytać osoby starsze o ich własne preferencje dotyczące sposobów ich samorealizacji i dzięki tego rodzaju diagnozie wspomagać je w różnorodnych pasjach, zainteresowaniach twórczości, a także promować style życia przynoszące subiektywnie satysfakcję”⁷⁹¹. Seniorzy, respondenci badań pojmują jakość życia jako sposób spędzania wolnego czasu, posiadanie zainteresowań, możliwość samorealizacji oraz relacje z innymi – rodziną i znajomymi⁷⁹².

⁷⁸⁷ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, dz. cyt., s. 209.

⁷⁸⁸ Por.: A. Mielczarek, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, dz. cyt., s. 132.

⁷⁸⁹ Por.: Z. Szarota, *Starzenie się i starość...*, dz. cyt., s. 102; N. Piłkuła, *Poczucie sensu życia*, dz. cyt., s. 29; J. Daszykowska, M. Rewera, *Style życia współczesnego człowieka*, [w:] *Przemiany wartości i stylów życia...*, dz. cyt. s. 167.

⁷⁹⁰ E. Kantowicz, *Pedagogika społeczna wobec kwestii jakości życia...*, dz. cyt., s. 115.

⁷⁹¹ R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 227-228.

⁷⁹² M. Maciejasz i in., *Wybrane aspekty jakości życia osób 60+ w Polsce w świetle badań jakościowych*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego” w Katowicach 2015, nr 233, s. 251.

Podjmując temat poczucia jakości życia seniorów, stawiamy pytanie: jakie jest życie i funkcjonowanie człowieka w różnych jego wymiarach, płaszczyznach i uwarunkowaniach?

Mówiąc natomiast o stylu życia osób starszych, kierujemy się pytaniami: jak żyć, jakich dokonywać wyborów, co czynić, czym się kierować?

Punktem wyjścia badań naukowych są problemy badawcze ujęte w formie postawionych pytań badawczych. Problem badawczy jest pytaniem o naturę badanego zjawiska, a także o istotę związków między zdarzeniami lub istotami oraz cechami procesów i zjawisk⁷⁹³. Jest on bodźcem intelektualnym wyzwalającym reakcję w postaci badań naukowych⁷⁹⁴. W związku z faktem, że poczucie jakości życia jest konstruktem złożonym, analizy empiryczne zostaną przeprowadzone z uwzględnieniem ustalonych komponent, które – jak wskazuje literatura przedmiotu, są ze sobą wzajemnie powiązane.

W powyższym kontekście definicyjnym sformułowano główny problem badawczy w postaci pytania otwartego:

Jaki zachodzi związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji) a stylami życia emerytowanych nauczycieli?

Zaprezentowany problem badawczy ma charakter pytania inferencyjnego, który po uzyskaniu pewnych danych empirycznych umożliwia dojście do pewnych wniosków⁷⁹⁵.

Adekwatnie do powyższego problemu badawczego konieczne jest sformułowanie problemów szczegółowych⁷⁹⁶ (podporządkowanych), które mają charakter wyjaśniająco-korelacyjny.

⁷⁹³ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 43.

⁷⁹⁴ Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2001, s. 67.

⁷⁹⁵ Por.: M. Węglińska, *Jak napisać pracę magisterską*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 1997, s. 21.

⁷⁹⁶ Por.: A. M. Tchorzewski, *Dyskurs wokół paradygmatu teorii wychowania*, [w:] *Z problematyki metodologicznej teorii wychowania*, Wydawnictwo Uczelniane WSP w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1994, s. 15; J. Lutyński, *Metody badań społecznych*, Wydawnictwo Łódzkie Towarzystwo Naukowe, Łódź 1994, s. 88.

Problemy szczegółowe:

1. Jaki zachodzi związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi?

2. Jaki zachodzi związek pomiędzy preferowanymi typami stylów życia przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi?

3. Jaka jest ocena poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia przez emerytowanych nauczycieli?

a) Jaka występuje różnica w ocenie poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych?

b) Czy komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli różnicowane są przez systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń?

4. Jakie aktywności życiowe preferują nauczyciele emeryci w ramach stylów życia?

a) Jaka zachodzi różnica w stylach życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych?

b) Jaka zachodzi korelacja między komponentami poczucia jakości życia a rodzajami aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych?

5. Jakie aspiracje działania (wartości egzystencjalne i cele życiowe) cenią nauczyciele emeryci?

a) Które wartości egzystencjalne preferowane przez nauczycieli emerytów najwyżej korelują z komponentami poczucia jakości życia?

b) Które cele życiowe seniorów nauczycieli najczęściej różnicują komponenty poczucia jakości życia?

6. Jaką postawę wobec starzenia przejawiają emerytowani nauczyciele zrzeszeni i niezrzeszeni w zakresie realizowanej koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” oraz przygotowania do życia na emeryturze?

a) Która koncepcja dotycząca „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej różnicuje komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli?

b) Które działania przygotowujące seniorów do życia na emeryturze najczęściej różnicują komponenty poczucia jakości życia?

Ustalone problemy badawcze stanowią podstawę do sformułowania hipotez, których weryfikacja nastąpi drogą prowadzonych badań. Definicję hipotezy (z gr. *hypóthesis* – przypuszczenie) przyjęto za A. W. Maszke rozumując, że jest ona zakładaną przez badacza wstępną i niesprawdzoną odpowiedzią na sformułowany problem, którego prawdziwość bądź fałszywość zamierza się potwierdzić. William I. B. Beveridge przyjmuje, że hipoteza jest pewną racją, domysłem, przypuszczeniem, które będąc potwierdzone empirycznie stanie się nową wiedzą naukową, niekiedy teorią lub prawem. Hipoteza jest najważniejszą techniką umysłową badacza, ułatwiającą ocenę ważności zjawiska, które w jej świetle nabiera znaczenia⁷⁹⁷. W myśl powyższej definicji sformułowano następującą hipotezę główną:

Nauczyciele reprezentujący aktywne działania, aspiracje i postawy przejawiają korzystny obraz poczucia jakości życia w badanych komponentach. Zachodzi dodatni związek pomiędzy aktywnymi działaniami seniorów nauczycieli a komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji).

Hipoteza główna wywodzi się z teorii naukowych szczególnie ważnych z punktu widzenia pedagogiki, w kontekście personalistycznego (osobowego) podejścia do człowieka jako istoty ludzkiej, a także z niektórych wniosków z prowadzonych badań empirycznych. Autorka pracy podjęła również próbę empirycznego ustosunkowania się do dylematu sformułowanego przez M. Straś-Romanowską stwierdzającą, że do tej pory nie rozstrzygnięto kwestii, czy korzystną z rozwojowego punktu widzenia reakcją na wyzwania starości jest aktywność człowieka, czy wycofanie się z niej w kontekście obranego stylu życia⁷⁹⁸. Założono jednak, że należy być ostrożnym, co do traktowania działań człowieka na linii ekstremum: aktywność-bierność. Dlatego też podjęto poszukiwania form pośrednich, równoważących. Badania stanowią głos w toczącej się otwartej, ogólnościatowej dyskusji uczonych promujących w swych wnioskach szeroko rozumianą aktywność seniorów. Z drugiej strony są one ustosunkowaniem się do mniej licznych opinii badaczy na temat korzystnej dla poczucia jakości życia aktywności nieformalnej i samotniczej⁷⁹⁹.

⁷⁹⁷ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, dz. cyt., s. 70-71.

⁷⁹⁸ M. Straś-Romanowska, *Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia...*, [w:] *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 2, B. Kaja (red.), Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2000, s. 49-50.

⁷⁹⁹ Por.: K. Skałacka, R. Derbis, *Activities of the elderly and their satisfaction with life*, dz. cyt., s. 97-99; D. Niewiedział, *Poczucie jakości życia a aktywność społeczna...*, [w:] *Potrzeby osób niepełnosprawnych...*, t. II, dz. cyt., s. 473; D. Kozieł, E. Trafiałek, *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku...*, dz. cyt., s. 105-107.

W ustaleniu hipotez szczegółowych pomocne były koncepcje związane ze świadomym wyborem preferowanych stylów życia zgodnie z własnymi predyspozycjami, korzyściami i systemem wartości. Akcentowana w nich możliwość rozwoju i realizacji wynika z nurtu filozofii personalistycznej. Ontyczne podłoże rozważań w toku wspomnianego nurtu filozoficznego dotyczy zdaniem K. Uzar-Szcześniak zarówno potencjalności człowieka, jego kompetencji rozwojowych, jak i przygodności powiązanej z przemijalnością i prawdą o specyfice starzenia się⁸⁰⁰. Do koncepcji tych należy koncepcja **osobistej korzyści** A. A. Zycha związana z możliwością dokonywania przez człowieka korzystnych wyborów odnośnie do preferowanego stylu życia⁸⁰¹. Łączy się ona w pewnym sensie z teoriami: **aktywności** R. J. Havighurst'a⁸⁰², **gerotranscencji** L. Tornstama⁸⁰³ (dobrowolnego ograniczania interakcji społecznych, inwestowania w rozwój wewnętrzny) oraz **selektywności, optymalizacji i kompensacji** P. B. Baltes'a⁸⁰⁴. Z powyższymi ustaleniami koresponduje także teoria R. Pichalskiego⁸⁰⁵. Mówi ona o **uniwersalności stylu życia człowieka** na podstawie założeń B. Suchodolskiego w zakresie orientacji: ku sobie, ku ludziom, ku światu⁸⁰⁶. R. Pichalski zakłada, że postawa otwartości i nakierowania ku triadzie: „ja, ludzie, świat”, sprzyja pozytywnej ocenie jakości życia⁸⁰⁷. Istotne znaczenie dla pedagoga w tym gerontologa ma mobilizacja jednostki bez względu na wiek do rozwoju, działań na rzecz siebie i innych, celem wywołania pozytywnych zmian w sferach własnej osobowości. S. Steuden akcentuje rolę samodzielnego podejmowania decyzji przez osobę starszą w zakresie sposobu gospodarowania własnym czasem wolnym, miejscem pobytu, finansami itp.⁸⁰⁸. Podjęte działania wpisują się w **koncepcję „całościowego rozwoju”–jako powołania do rozwoju**⁸⁰⁹ nadającego sensotwórczy charakter ludzkiej egzystencji.

⁸⁰⁰ K. Uzar, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem – o adekwatne postawy antropologiczne aktywizacji seniorów*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, M. Wnuk-Olenicz M. (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2015, s. 16-17.

⁸⁰¹ A. A. Zych, *Leksykon gerontologii*, dz. cyt., s. 183.

⁸⁰² R. J. Havighurst, *Successful aging*, dz. cyt., s. 8.

⁸⁰³ L. Tornstman, *Gerotranscendence...*, dz. cyt., s. 92-93.

⁸⁰⁴ Por.: A. M. Freund, P. B. Baltes, *Selection, optimization, and compensation...*, dz. cyt., s. 700-702.

⁸⁰⁵ R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 119.

⁸⁰⁶ B. Suchodolski, *Kształt życia*, dz. cyt., s. 211-226.

⁸⁰⁷ R. Pichalski, *Psychospołeczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 119.

⁸⁰⁸ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 88.

⁸⁰⁹ A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie- w stronę pedagogiki starości*, dz. cyt. s. 49.

R. Konieczna-Woźniak w badaniach prowadzonych na temat przygotowania do dobrej starości, zwraca szczególną uwagę na rolę samorealizacji w rozwoju seniorów w różnorodnych formach aktywności formalnej i nieformalnej⁸¹⁰. Ten wniosek autorki został uwzględniony w problematyce badawczej niniejszej pracy.

Odwołując się również do **konceptji pomyślnego starzenia** A. A. Zycha, poddano dyskusji m.in. stwierdzenie autora, że większość osób starszych starzeje się pomyślnie i jest zadowolona ze swojego życia. Przyjęto za autorem tezę, że zadowolenie z życia i pomyślne starzenie się jest związane z uwarunkowaniami takimi jak: status społeczno-ekonomiczny, dobry stan zdrowia oraz budujące relacje społeczne (rodzina, przyjaciele)⁸¹¹.

Adekwatnie do hipotezy głównej opracowano hipotezy szczegółowe, odpowiadające postawionym problemom badawczym. T. Pilch podkreśla, że formułowanie wielu szczegółowych hipotez jest bardziej pożyteczne, ze względu na jasne uwypuklenie problemu i łatwiejsze opracowanie warsztatu badawczego⁸¹².

Hipotezy szczegółowe:

1. Zachodzi istotny związek między komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensem życia, szczęścia, realizacji i koherencji) emerytowanych nauczycieli a czynnikami:
 - a) socjodemograficznymi (płeć, wiek metrykalny badanych, miejsce zamieszkania, status ekonomiczny, typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora, typ nauczanego przedmiotu, okres wyłączenia zawodowego);
 - b) zdrowotnymi (ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora);
 - c) społecznymi (ocena wsparcia i relacji ze środowiskiem rodzinnym oraz sąsiedzkim seniora).
2. Zachodzi istotny związek między stylami życia preferowanymi przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami:

⁸¹⁰ R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji-subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywne i subiektywne wymiar starości*, dz. cyt., s. 228-230.

⁸¹¹ A. A. Zych, *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska” 2004, 12 (3), s. 122; por.: B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej...*, dz. cyt., s. 64.

⁸¹² T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań...*, dz. cyt., s. 47.

a) socjodemograficznymi (płeć, wiek metrykalny badanych, miejsce zamieszkania, status ekonomiczny, typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora, typ nauczanego przedmiotu, okres wyłączenia zawodowego);

b) zdrowotnymi (ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora);

c) społecznymi (ocena wsparcia i relacji ze środowiskiem rodzinnym oraz sąsiedzkim seniora).

3. Nauczyciele emeryci charakteryzują się ogólnie zadowolającą oceną komponentów poczucia jakości życia.

a) Występuje istotna różnica w ocenie poziomów komponentów poczucia jakości życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych. Nauczycieli zrzeszonych cechuje wyższa ocena poszczególnych komponentów poczucia jakości życia niż nauczycieli niezrzeszonych.

b) Komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli są różnicowane przez systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń. Im systematyczniejsza deklaracja spotkań w ramach danej instytucji, tym wyższy poziom danego komponentu poczucia jakości życia.

4. Nauczyciele emeryci preferują różne rodzaje aktywności w ramach stylów życia. Najczęściej wymienianymi są aktywności: edukacyjno-kulturalna, towarzysko-integracyjna i domowo-rodzinna.

a) Zachodzi istotna różnica w preferencji poszczególnych typów stylów życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych. Nauczyciele zrzeszeni wyżej preferują styl społeczny, sportowo-rekreacyjny i kulturalno-edukacyjny. Natomiast nauczyciele niezrzeszeni styl: religijny, przedłużenia aktywności zawodowej lub wykonywanie innej pracy zarobkowej, rodzinny oraz przeważająco pasywny.

b) Zachodzi istotna, dodatnia korelacja między komponentami poczucia jakości życia a rodzajami aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.

5. Emerytowani nauczyciele cenią najwyżej wartości witalne, święte religijne, moralne i prawdy, a najniżej wartości hedonistyczne, estetyczne i świeckie. Najczęściej z kolei typowanymi celami życiowymi, są cele związane z pracą nad własnym zdrowiem oraz realizacją pasji życiowych i zainteresowań. Cele o charakterze społecznym oraz edukacyjnym istotnie częściej preferują nauczyciele zrzeszeni, z kolei cele typu duchowo-religijnego oraz rodzinnego nauczyciele niezrzeszeni.

a) Najwyżej powiązane z komponentami poczucia jakości życia są wartości: moralne i prawdy oraz witalne.

b) Cele życiowe najczęściej różnicujące komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli to: praca nad własną kondycją i zdrowiem oraz realizacja pasji i zainteresowań.

6. Nauczyciele emeryci zrzeszeni w realizowanej koncepcji dotyczącej „pomyślnego życia w wieku senioralnym”, istotnie częściej deklarują opinie związane z aktywnością i rozwojem niż nauczyciele niezrzeszeni. Nauczyciele niezrzeszeni z kolei, istotnie częściej typują możliwość spokojnego życia w gronie rodzinnym oraz wewnętrzne doskonalenie się. Do życia na emeryturze najczęściej przygotowały seniorów: troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój pasji i zainteresowań.

a) Koncepcją seniorów dotyczącą „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej różnicującą komponenty poczucia jakości życia jest: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa oraz aktywność społeczna.

b) Działaniami seniorów przygotowującymi ich do życia na emeryturze najczęściej różnicującymi komponenty poczucia jakości życia są: troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań.

Wyodrębniając **zmiennie** badawcze przyjęto, że są nimi zjawiska lub przedmioty mogące występować i być rozpatrywane w różnych postaciach i wariantach. Pojęcie zmiennej obejmuje określoną cechę fragmentu otaczającej rzeczywistości, która w określonych warunkach i przedziale czasu może ten odcinek rzeczywistości różnicować⁸¹³. Jeśli badana właściwość przybiera różne i co najmniej dwie cechy, kategoryzuje się ją jako zmienną⁸¹⁴. Ważne z punktu widzenia podjętej problematyki badań jest przyjęcie określonej typologii zmiennych. W niniejszej pracy przyjęto kategoryzację zmiennych z podziałem na:

- zmiennie zależne (korelacyjne) związane z komponentami poczucia jakości życia;
- zmiennie niezależne socjodemograficzne, zdrowotne i społeczne;
- zmiennie niezależne (wyjaśniające, predykcyjne)⁸¹⁵ związane ze stylem życia.

Temat dysertacji obliguje do dokonania podziału zmiennych, powiązanych z poczuciem jakości życia oraz stylem życia.

⁸¹³ W. Goriszowski, *Podstawy metodologiczne badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Powszechnej TWP, Warszawa 2006, s. 53.

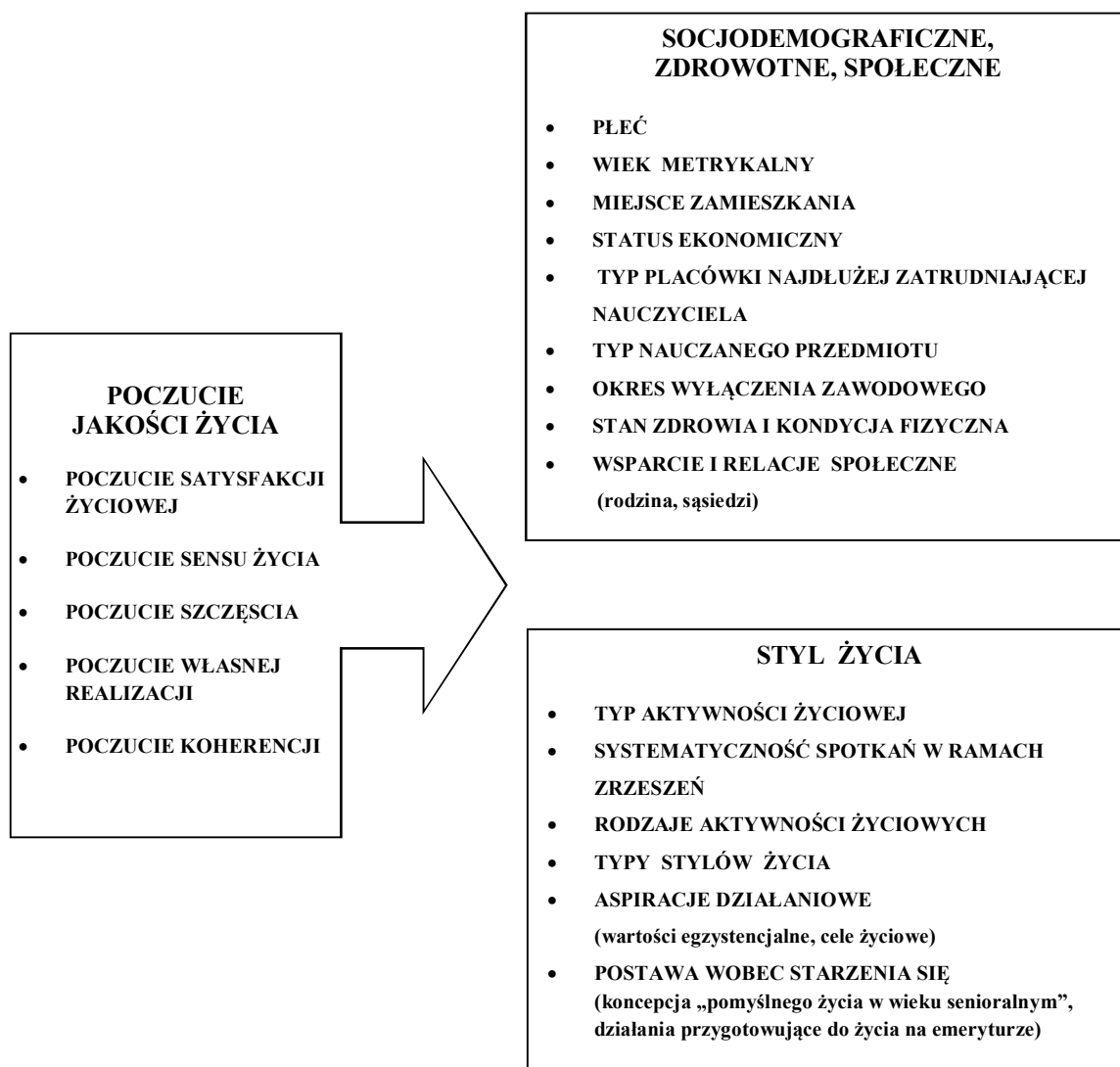
⁸¹⁴ A. W. Maszke, *Metody i techniki badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 114.

⁸¹⁵ Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych*, dz. cyt., s. 71.

Na Ryc.4.1 przedstawiono „Wykaz zmiennych zależnych i niezależnych”.

ZMIENNE ZALEŻNE

ZMIENNE NIEZALEŻNE



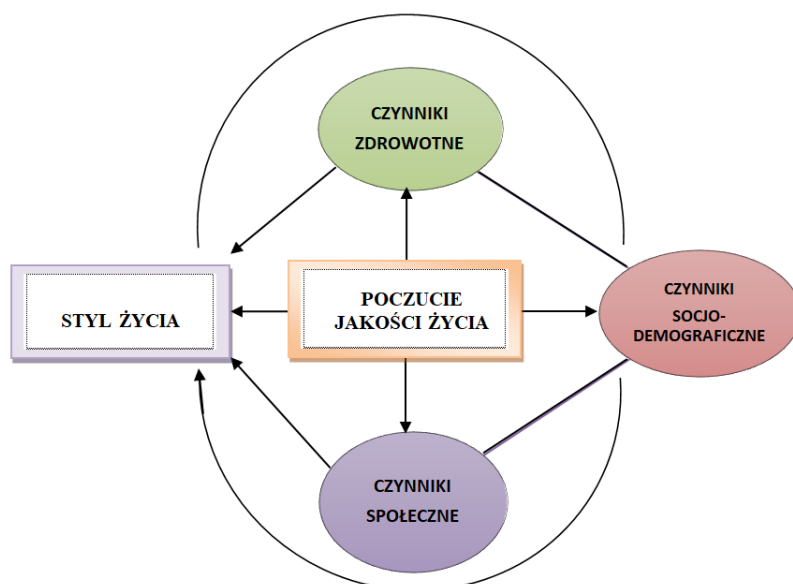
Ryc. 4. 1 Wykaz zmiennych zależnych i niezależnych
(Źródło: opracowanie własne)

W celu uchwycenia powiązań statystycznych pomiędzy wyodrębnionymi komponentami poczucia jakości życia, dokonano pomiaru korelacji między zmiennymi zależnymi. Wyniki analizy wykazały, że pomiędzy wszystkimi komponentami poczucia jakości życia zachodzą istotne zależności statystyczne (wyjątek stanowi zależność pomiędzy oceną pasji życia a poszukiwanym sensem życia- MLQ-S). Najsilniejsza korelacja zachodzi pomiędzy poczuciem własnej realizacji a ogólnym sensem życia ($r = 0,788$; $p < 0,001$), ogólną oceną poczucia sensu życia a: oceną chęci życia ($r = 0,500$; $p < 0,001$), poczuciem satysfakcji życiowej ($r = 0,549$; $p < 0,001$), poczuciem sensowności ($r = 0,506$; $p < 0,001$) i ogólnym poczuciem koherencji ($r = 0,498$; $p < 0,001$), uzyskanym sensem życia- MLQ-P a poczuciem satysfakcji życiowej ($r = 0,502$; $p < 0,001$; por.: M. Steger- $r = 0,63$;

$p < 0,001^{816}$), oceną ogólnego poczucia szczęścia a poczuciem satysfakcji życiowej ($r = 0,539$; $p < 0,001$), oceną chęci życia a: ogólnym sensem życia ($r = 0,500$; $p < 0,001$) i poczuciem realizacji ($r = 0,506$; $p < 0,001$), poczuciem sensowności a: poczuciem własnej realizacji ($r = 0,500$; $p < 0,001$) oraz ogólną oceną sensu życia ($r = 0,506$; $p < 0,001$), ogólnym poczuciem koherencji a: ogólnym poczuciem sensu życia ($r = 0,498$; $p < 0,001$) i poczuciem satysfakcji życiowej ($r = 0,487$; $p < 0,001$).

Dla uściślenia, w niniejszej pracy zmienna zależna: poczucie jakości życia będzie rozumiana i wyjaśniana z punktu widzenia każdego z komponentów poczucia jakości życia.

Model na Ryc. 4.2 pokazuje powiązania pomiędzy poczuciem jakości życia a zmiennymi niezależnymi reprezentowanymi przez czynniki socjodemograficzne, zdrowotne i społeczne oraz stylem życia, a także związkiem między poczuciem jakości życia a stylem życia.



Ryc. 4. 2 Model powiązań pomiędzy badanymi zmiennymi zależnymi i niezależnymi (Źródło: opracowanie własne)

Sformułowane zmienne wymagają uszczegółowienia i ustalenia w zależności od obserwowanych właściwości empirycznych, które będą opisywane. Sprecyzowanie to odbywa się za pomocą wskaźników. Proces konceptualizacji, czyli dookreślenie znaczenia danego pojęcia, wymaga doboru i opisu wskaźników, używanych do pomiaru danego pojęcia i jego aspektów, tj. wartości⁸¹⁷. Celem konkretyzacji danej zmiennej ustalono odpowiadające jej wskaźniki badawcze z odwołaniem do konkretnego narzędzia badawczego. Powyższe kwestie prezentują kolejno Tab. A. 4. 1-A. 4. 3.

⁸¹⁶ M., Steger, T. B. Kashad, *Stability And Specificity Of Meaning In Life...*, dz. cyt., s. 167-168.

⁸¹⁷ A. W. Maszke, *Metody i techniki badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 120-121.

Tab. 4. 1 Wykaz zmiennych niezależnych socjodemograficznych, zdrowotnych i społecznych oraz wskaźników badawczych.

ZMIENNA NIEZALEŻNA	WSKAŹNIKI	ODNOŚNIK WSKAŹNIKA W ANKIECIE
PŁEĆ	Deklaracja płci	VIII. 1
WIEK METRYKALNY	Deklarowany wiek życia	VIII. 2
MIEJSCE ZAMIESZKANIA	Deklarowane miejsce zamieszkania	VIII. 3
STATUS EKONOMICZNY	Deklarowany poziom oraz ocena sytuacji ekonomicznej	V. 3d, VIII. 5
TYP PLACÓWKI NAJDŁUŻEJ ZATRUDNIAJĄCEJ NAUCZYCIELA	Deklarowany typ placówki	VIII. 6
TYP NAUCZANEGO PRZEDMIOTU	Deklarowany typ przedmiotu nauczania	VIII. 7
OKRES WYŁĄCZENIA ZAWODOWEGO	Deklarowany przedział czasu określający okres wyłączenia zawodowego	VIII. 8
STAN ZDROWIA I KONDYCJA FIZYCZNA	Deklarowana ogólna ocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej	I. 1
RELACJE I WSPARCIE SPOŁECZNE (rodzina, sąsiedzi) ⁸¹⁸	Deklarowana ocena relacji i wsparcia ze strony środowiska rodzinnego i sąsiedzkiego	V. 3b, c

(Źródło: opracowanie własne)

⁸¹⁸ Pojęcie „relacje społeczne” w niniejszej pracy rozumie się jako układ wzajemnych stosunków i powiązań pomiędzy podmiotami wchodzącymi między sobą w interakcję społeczną. Pojęcie „wsparcie społeczne” z kolei, definiuje się jako interrelacyjną postawę wynikającą z układu wzajemnych relacji pomiędzy podmiotami, związaną z udzieleniem określonej pomocy seniorowi w zaspokajaniu jego potrzeb i oczekiwań (por.: J. Grotowska-Leder, *Wsparcie społeczne w perspektywie teorii socjologicznych – kontekst więzi społecznej, sieci społecznych, sieci wymiany społecznej*, [w:] *Sieci wsparcia społecznego...*, dz. cyt., s. 24).

Tab. 4. 2 Wykaz zmiennych zależnych oraz wskaźników badawczych związanych z poczuciem jakości życia

ZMIENNA ZALEŻNA	WSKAŹNIKI	ODNOŚNIK WSKAŹNIKA W NARZĘDZIU BADAWCZYM	
		Numer pytania w kwestionariuszu ankiety autorskiej	Pytanie/ Stwierdzenie w innych narzędziach badawczych
POCZUCIE SATYSFAKCJI ŻYCIOWEJ	- Deklarowana ocena poczucia satysfakcji życiowej (zadowolenia z życia) - Deklarowany największy sukces życiowy*	V. 1	Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)
POCZUCIE SENSU ŻYCIA	- Deklarowana ocena poczucia sensu życia (sens obecny i poszukiwany) - Deklarowana całościowa ocena poczucia sensu życia - Deklarowane obszary nadające sens życiu* - Refleksja na temat życia pod kątem wyjątkowości i niepowtarzalności*	IV. 1 IV. 2	Kwestionariusz Sensu Życia–MLQ, Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji, poz. 1-7
POCZUCIE SZCZĘŚCIA	Deklarowana ocena: - chęci (woli, pragnienia) życia - pasji życia - ogólnego poczucia szczęścia osobistego	VI. 1-3	
POCZUCIE WŁASNEJ REALIZACJI	- Deklarowana ocena poczucia własnej realizacji - Deklaracja zaspakajania potrzeb seniorów poprzez korzystanie z oferty instytucji zrzeszającej* - Deklarowana ocena stopnia realizacji w instytucjach zrzeszających* - Wskazanie obszarów działań wpływających na poczucie realizacji* - Deklarowana ocena możliwości własnej realizacji w życiu*	II. 8, II. 9, V. 2 V. 3a	Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji, poz. 8-12
POCZUCIE KOHERENCJI	Deklarowana ocena poczucia koherencji: sensowności, zrozumiałości, zaradności życiowej		Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) - A. Antonovski

*Materiał stanowi uzupełnienie analiz empirycznych.
(Źródło: opracowanie własne)

Tab. 4. 3 Wykaz zmiennych niezależnych oraz wskaźników badawczych związanych ze stylami życia

ZMIENNA NIEZALEŻNA	WSKAŹNIKI	ODNOŚNIK WSKAŹNIKA W NARZĘDZIU BADAWCZYM	
		Numer pytania w kwestionariuszu ankiety autorskiej	Pytanie/ Stwierdzenie w innych narzędziach badawczych
KATEGORIE SZCZEGÓLOWYCH STYLÓW ŻYCIA według typologii - s. 70	Deklaracja rodzajów aktywności życiowych	II. 1-2,10	
TYP AKTYWNOŚCI ŻYCIOWEJ	Deklaracja: - przynależności do zrzeszeń (aktywność formalna); - braku przynależności do zrzeszeń (aktywność nieformalna) - czas przynależności do zrzeszenia	II. 3 II. 5	
SYSTEMATYCZNOŚĆ SPOTKAŃ W RAMACH ZRZESZEŃ	Deklaracja systematyczności spotkań w ramach zrzeszeń	II. 6.	
RODZAJE AKTYWNOŚCI ŻYCIOWYCH	Deklarowane rodzaje i (formy*) aktywności życiowych Deklarowana rola seniora w instytucjach zrzeszających* Deklaracja czynników wpływających na wybór preferowanego stylu życia*	II. 1-2,10 II. 7 II. 11	
ASPIRACJE DZIAŁANIOWE	Deklarowana ocena wartości egzystencjalnych Deklaracja celów życiowych Deklaracja oczekiwań wobec środowiska lokalnego*	III. 1 III. 2	Skala Wartości Schelerowskich
POSTAWA WOBEC STARZENIA SIĘ	Deklaracje seniorów odnośnie do: - atrybutów „pomyślnego życia w wieku senioralnym” - realizowanej koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” - przeszkód w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” - podjęcia działań przygotowujących seniorów do życia na emeryturze - przedstawienie własnej recepty przez seniorów na pomyślne przeżywanie okresu rozwoju*	VII. 1 VII. 2 VII. 3 VII. 5 VII. 6	

*Materiał stanowi uzupełnienie analiz empirycznych.

(Źródło: opracowanie własne)

Ustalenie zmiennych niezależnych (czynniki socjodemograficzne, zdrowotne, społeczne, komponenty stylu życia), zmiennych zależnych (związanych z poczuciem jakości życia) oraz wskaźników badawczych adekwatnie do koncepcji metodologicznej, nakreśla treść prowadzonych badań empirycznych. Realizacja zamysłu badawczego wymaga właściwego doboru metod, technik i narzędzi badawczych. Szczególnie istotne z punktu praktycznego wykonania badań jest opracowanie narzędzi autorskich.

4.3 Metody, techniki, narzędzia badawcze

„Każdy uczony chciałby uzyskiwać wyniki jak najlepsze i wartości jak największe”⁸¹⁹.

Józef Pieter

Podjmując się wysiłku badawczego ukierunkowanego na określony cel, konieczne jest wyposażenie się w instrumentarium metodologiczne, do którego należą właściwie dobrane metody, techniki oraz narzędzia badawcze. A. Chabior zwraca słuszną uwagę, że główną trudnością w odniesieniu do metodologii badań na gruncie gerontologii jest wielość podejść do tej dyscypliny naukowej. Mając na uwadze interdyscyplinarność gerontologii należy zauważyć, iż kwestie metodologiczne badań nad starością pozostają w zakresie różnych dyscyplin naukowych. Autorka widzi potrzebę odnalezienia jedności w tym zakresie poprzez zastosowanie koncepcji transwersalności⁸²⁰, jako perspektywy metodologiczno-metodycznej, pozwalającej na wieloaspektową eksplorację. Transwersalność stanowi tu perspektywę działań społeczno-pedagogicznych, ukierunkowanych na wspieranie rozwoju indywidualnego i społecznego w aspekcie temporalno-integracyjnym. Ma ono istotne znaczenie w działaniach aktywizujących, kulturalnych, edukacyjnych i socjalnych na rzecz poprawy życia seniorów⁸²¹. Biorąc pod uwagę powyższe argumenty, niniejsza koncepcja teoretyczno-empiryczna wpisuje się w transwersalny model badań.

Ewa Syrek stwierdza, że zainteresowanie jakością życia osób w wieku starszym jest związane m.in. z poszukiwaniem metod jej pomiaru⁸²². W pedagogice można zauważyć różnorodność określania i klasyfikowania metod, technik i narzędzi badawczych. Niejasności w tym zakresie nie rozstrzygają o efektach naukowych, jednak rzutują na aparat pojęciowy, odbierając mu walor uniwersalności i prowadząc do nieporozumień⁸²³. Konieczny jest sensowny dobór metod, technik i narzędzi badawczych adekwatnych nie tylko do postawionych problemów i założonych hipotez badawczych, ale również ich przemyślenie

⁸¹⁹ J. Pieter, *Z zagadnień pracy naukowej*, Wydawnictwo Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa 1974, s. 87.

⁸²⁰ A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się...*, dz. cyt., s. 29-30; por.: A. Żukiewicz, *Transwersalizm z perspektywy pedagogiki społecznej. Integracja wiedzy wywodzonej z dorobku nauk społecznych i humanistycznych dla praktyki działania społecznego* „Rocznik Lubuski” 2012, t. 38, cz. 2, s. 47.

⁸²¹ A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się...*, dz. cyt., s. 28-29, 32.

⁸²² E. Syrek, *Jakość życia osób starszych*, [w:] *Polska a Europa*, dz. cyt., s. 141.

⁸²³ T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, dz. cyt., s. 41.

ze względu na grupę respondentów oraz ich specyfikę (w niniejszej pracy: wiek i wykonywany w przeszłości zawód).

W rozprawie definicję **metody** przyjęto według Aleksandra Kamińskiego, który przez pojęcie to rozumie zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych instrumentalnych obejmujących całość postępowania badawczego zmierzającego do rozwiązania określonego problemu badawczego⁸²⁴.

Ustalony cel i problemy badawcze zobligowały do wyboru dwóch komplementarnie uzupełniających się sposobów poszukiwań rozwiązań problemów badawczych: ilościowych i jakościowych przy zastosowaniu różnych technik i narzędzi badawczych. Ta strategia badawcza wpisuje się w model eklektyczny określany jako triangulacja metodologiczna⁸²⁵.

Poniżej dokonano krótkiej charakterystyki zastosowanych metod badawczych ze zwróceniem uwagi na ich znaczenie w realizacji założonego projektu badawczego.

- **Metoda monografii**⁸²⁶ – służyła naukowemu, jakościowemu zgłębieniu oraz opisaniu wyodrębnionych cech i elementów zbiorowości społecznej nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych w instytucjach senioralnych.
- **Metoda sondażu diagnostycznego**⁸²⁷ – była konieczna w pozyskaniu materiału badawczego oraz poznaniu związku poczucia jakości życia i stylów życia badanych oraz ich uwarunkowań adekwatnie do założeń teorii wieloczynnikowej.
- **Metoda porównawcza**⁸²⁸ – służyła zaspokojeniu potrzeb badawczych w aspekcie komparatystycznym oraz wskazania różnic, powiązań, zależności pomiędzy poruszonymi kwestiami badań. Dotyczyła porównania poczucia jakości życia oraz stylów życia, a także ich powiązań wśród nauczycieli emerytów zrzeszonych i seniorów niezrzeszonych.

⁸²⁴ A. Kamiński, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*, [w:] *Metodologia pedagogiki społecznej Metody pedagogiki społecznej*, R. Wroczyński, T. Pilch, PAN, Wrocław 1974, s. 65.

⁸²⁵ A. Chabior, *Wspomaganie procesu...*, dz. cyt., s. 31. Ze względu na założenia niniejszego projektu badawczego, który wymaga podejścia szerszego, wieloaspektowego, uwarunkowanego wieloczynnikowo podejście triangulacyjne dotyczy zastosowania różnych procedur analiz (ilościowe–statystyczne, jakościowe–interpretacyjne) oraz refleksji nad różnorodnymi teoriami naukowymi itp. (W. Dróżka, *Triangulacja badań. Badania empiryczne ilościowo–jakościowe*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, S. Palka (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010, s. 125-126, 133); por.: M. Guziuk, *Podstawy metodologiczne prac promocyjne...*, dz. cyt., s. 21-22.

⁸²⁶ **Metoda monografii** polega na szczegółowym badaniu konkretnego przypadku, m.in.. jednostki statystycznej, którą może być instytucja, zakład, warsztat, grupa społeczna (zbiorowość lub populacja), gdzie uwzględnia się przede wszystkim informacje w formie jakościowo–opisowej (J. Apanowicz, *Metodologia ogólna*, Wydawnictwo Diecezji IV plńskiej „BERNARDINUM”, Gdańsk 2002, s. 67).

⁸²⁷ **Sondaż diagnostyczny** to sposób gromadzenia wiedzy o interesujących badacza zjawiskach, zdarzeniach, procesach zachodzących w środowisku społecznym na podstawie sondowania opinii i poglądów osób badanych (A. W. Maszke, *Metody i techniki...*, dz. cyt., s. 172).

⁸²⁸ Por.: A. W. Maszke, *Metody i techniki...*, dz. cyt., s. 166.

Adekwatnie do ustalonych metod badawczych zastosowano odpowiednie techniki badawcze. Technika badań według Jana Lutyńskiego jest zespołem konkretnych czynności wykonywanych zgodnie z określonymi zasadami (dyrektywami), niezbędnymi do realizacji poszczególnych zadań badawczych lub ich części⁸²⁹. Są to bliżej skonkretyzowane sposoby postępowania badawczego pełniące wobec metod rolę służebną, stanowiące „ostatni akord” danej metody badań⁸³⁰.

W ramach **technik** opartych na wzajemnym komunikowaniu się z respondentami i uczestnictwie badanego w procesie komunikacji wykorzystano: technikę pośrednią – ankietę pisemną (pocztową – tradycyjną; on-line, niestandardyzowaną), skale standaryzowane i niestandardyzowane oraz technikę bezpośrednią: ankietę audytoryjną, rozmowy z prezesami ZNP, seniorami, osobiste notatki. Celem prowadzonych rozmów (telefonicznych i bezpośrednich) z prezesami Oddziałów ZNP, był m.in. przekaz informacji związanych z organizowanymi przez dany Oddział formami aktywności seniorów oraz ustaleniami na temat procedury przeprowadzenia badań (forma, czas realizacji, instruktaż, liczba respondentów itp.). Przeprowadzone rozmowy z seniorami wynikały z ich osobistej potrzeby refleksji nad kwestiami objętymi w badaniach i miały charakter dobrowolny. Autorka podjęła również rozmowy z grupą respondentów na temat komunikatywności autorskich narzędzi badawczych, co umożliwiło ich korektę.

Do technik badawczych ze względu na czynności praktyczne zaliczono analizę dokumentów i wytworów działalności⁸³¹. Mowa tu o: pisemnych dokumentach urzędowych (m.in.: statuty instytucji senioralnych, regulaminy Oddziałów SEiR ZNP, ustawy, rozporządzenia ministerialne); materiałach cyfrowych (zestawienia danych liczbowych i statystycznych m.in. GUS, CBOS, raportów diagnostycznych). Na potrzeby pracy dokonano krytycznej analizy literatury przedmiotu polskiej i obcojęzycznej. Zapoznano się także z udostępnionymi przez badanych wytworami ich działalności twórczej.

Adekwatnie do ustalonych metod i technik badawczych, dokonano opracowania oraz wyboru narzędzi badań umożliwiających praktyczne podjęcie realizacji zamysłu badawczego.

Narzędzie badawcze rozumiane jest jako przedmiot służący do realizacji wybranej techniki badań⁸³².

⁸²⁹ J. Lutyński, *Metody badań społecznych*, dz. cyt. s. 105.

⁸³⁰ M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000, s. 27.

⁸³¹ Typologizacja na podstawie klasyfikacji wg. T. Pilcha (T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt. s. 76).

⁸³² T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 42.

Podczas opracowania oraz doboru narzędzi badawczych, zwracano szczególną uwagę nie tylko na ich weryfikacyjną adekwatność do ustalonych problemów badawczych, ale także na ich zrozumiałość, przystępność, jednoznaczność przyjętych kryteriów badawczych i procedur udzielania odpowiedzi, czas przeznaczony na ich wypełnienie oraz przestrzeganie etycznych procedur badawczych. Dobrane narzędzia posiadają ogólnie wysoki wskaźnik rzetelności: α Cronbacha zbadany dla grupy respondentów nauczycieli emerytów.

- **Skala Satysfakcji z Życia (SWLS -The Satisfaction with Life Scale**, autorstwa: Ed Diener w adaptacji Zygryda Juczyńskiego).

Siedmiostopniowa skala zawiera pięć stwierdzeń za pomocą których badany ocenia, w jakim stopniu każde z nich odnosi się do jego dotychczasowego życia jako całości. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia (satysfakcja życiowa), odnoszący się do zadowolenia z własnych osiągnięć i warunków życia. Narzędzie jest szybkim, prostym i wygodnym sposobem badania interesujących kwestii problemowych. Wskaźnik rzetelności (α Cronbacha) jest zadowalający: 0,81, w wersji oryginalnej (α Cronbacha = 0,87)⁸³³. Jej jednoczynnikowy charakter został potwierdzony w kilku projektach badawczych⁸³⁴. Co istotne, zgodność wyników SWLS w odniesieniu do osób starszych potwierdzono z ocenami ich członków rodzin i rówieśników⁸³⁵. Pomiar rzetelności narzędzia w odniesieniu do grupy respondentów emerytowanych nauczycieli, dokonany na potrzeby niniejszej pracy dla kolejnych itemów wynosi: α Cronbacha- 1) = 0,804; 2) = 0,808; 3) = 0,794; 4) = 0,801; 5) = 0,807. Dla całości narzędzia- α Cronbacha = 0,836.

- **Kwestionariusz Sensu Życia (Meaning In Life Questionnaire [MLQ]**, autorstwa Michael F. Stegera, tłumaczenie za zgodą: Marleny Kossakowskiej).

Kwestionariusz składa się z dziesięciu stwierdzeń ujmujących życie jako znaczące i ważne. Badany ustosunkowuje się do wskazanych odpowiedzi w siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznacza absolutną nieprawdę, a 7 absolutną prawdę. Narzędzie mierzy deklarowany sens w życiu w perspektywie czasu teraźniejszego (obecność sensu w życiu, MLQ-Presence) i przyszłego (poszukiwanie sensu w życiu, MLQ-Search). Pytania kwestionariuszowe dotyczą trzech różnych, jednak komplementarnych pojęć związanych z nadrzędnym sensem, tj. znaczeniem/sensu celu i wagi w życiu człowieka.

⁸³³ Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2012, s. 128-132.

⁸³⁴ M. Wnuk, J. Marcinkowski, *Pośredni charakter relacji między doświadczeniami duchowymi a dobrostanem*, „Psychiatria”, t. 6, nr 3 2009, s. 84.

⁸³⁵ Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji...*, dz. cyt., s. 130.

Badanie dokonuje się w dwóch perspektywach czasowych: terażniejszej- MLQ-P (pyt. nr.: 1,4,5,6,9) oraz przyszłej- MLQ-S (pyt. nr.: 2,3,7,8,10). Współczynnik α Cronbacha w wersji polskiej dla dziesięciu pozycji testowych wyniósł 0,79. Dla podskali MLQ-P: 0,86, a dla podskali MLQ-S: 0,72⁸³⁶. Pomiar rzetelności narzędzia w odniesieniu do grupy respondentów emerytowanych nauczycieli dokonany na potrzeby niniejszej pracy wynosi dla skal: MLQ-P: α Cronbacha = 0,423; MLQ-S: α Cronbacha = 0,744.

- **Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji** (narzędzie własnego autorstwa).

Opracowana Skala składa się z 12 stwierdzeń, które poddane analizie czynnikowej pozwoliły na wygenerowanie dwóch skal o wysokim poziomie rzetelności. Skala Poczucia Sensu Życia (stwierdzenia: 1-7; α Cronbacha = 0,890). Skala Poczucia Realizacji (stwierdzenia: 8-12; α Cronbacha = 0,907). Skala Poczucia Sensu Życia dotyczy całościowej percepcji własnego życia jako wartościowego, wyjątkowego, będącego wzorem dla innych, oceny odczuwanego ogólnego sensu życia, aktualnego zadowolenia z życia, satysfakcji ze zrealizowanych celów. Skala Poczucia Realizacji składa się z deklaracji zamierzeń realizacji planów życiowych, działań na rzecz własnego rozwoju, oceny poczucia realizacji w kontekście sensu życia, znaczenia aktywności życiowej oraz oceny własnego starzenia się. Badany udziela odpowiedzi, oznaczając je w skali: 1-7. Przyjęto, iż wskaźnikiem natężenia zmiennej jest suma punktów odnoszących się do konkretnych podskal. Niskim wartościom sumy odpowiada niski poziom badanej zmiennej, z kolei wysokim wartościom odpowiada wysokie natężenie badanej zmiennej.

Zasadność wyboru powyższych skal wiązała się przede wszystkim z szybkością i wygodną możliwością udzielenia odpowiedzi oraz jasnością komunikacyjną pytań.

- **Skala wartości Schelerowskich** (przekład Piotr Brzozowski)

Narzędzie umożliwia badaczowi poznanie subiektywnej ważności, jaką jest dla badanych 50 wartości ujętych w 10 grup. Zadaniem badanych jest wskazanie stopnia ważności wartości w skali 101- punktowej (0- obojętny stosunek, 100- wartość bardzo ważna). Skale podstawowe to wartości: Hedonistyczne, Witalne, Estetyczne, Prawdy, Moralne, Święte. Skale czynnikowe: Sprawność i Siła Fizyczna, Wytrzymałość, Świętości Świeckie, Świętości Religijne. Narzędzie ma zadowalające właściwości psychometryczne: wskaźnik rzetelności: 0,80-0,95. Normy stenowe pozwalają ocenić, czy poszczególne grupy wartości badany ceni wysoko, przeciętnie, czy nisko w porównaniu

⁸³⁶ M. Kossakowska, P. Kwiatek, T. Stefaniak, *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ*, „Psychologia Jakości Życia” 2013, t. 12, nr 2, s. 117-121.

z osobami z próby normalizacyjnej⁸³⁷. Biorąc pod uwagę, fakt, że wartości stanowią ważny wyznacznik stylu życia człowieka, a ich realizacja wpływa na poczucie jakości życia, Skala była cennym narzędziem pomiarowym zastosowanym w prowadzonych badaniach. Pomiar rzetelności narzędzia (α Cronbacha) w odniesieniu do grupy respondentów emerytowanych nauczycieli, wyniósł dla wartości: moralnych–0,844; prawdy–0,868; estetycznych–0,853; hedonistycznych–0,818; witalnych: wytrzymałość–0,829; sprawności i siły fizycznej- 0,857; świętych świeckich–0,747; świętych religijnych–0,936.

- **Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) – Aarona Antonovskiego.**

Polska adaptacja skali została opracowana przez ośrodki prowadzące badania nad poczuciem koherencji: Zakład Psychologii Klinicznej, Zakład Profilaktyki Instytutu Psychologii UAM oraz Zakład Psychologii Pracy Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi⁸³⁸. Narzędzie bada trzy istotne w poczuciu jakości życia składniki koherencji: zrozumiałość (11 pyt.), zaradność (10 pyt.), sensowność (8 pyt.). Badany ustosunkowuje się do 29 stwierdzeń, na siedmiostopniowej skali określając ich trafność wobec różnych sytuacji życiowych. Uzyskanie wysokiego wyniku oznacza silne poczucie koherencji. Narzędzie posiada wysoką rzetelność. Współczynnik α Cronbacha uzyskany w 26 badaniach mieścił się w granicach 0,82-0,95. Stwierdzono wysoką korelację wyników SOC z danymi uzyskanymi za pomocą innego narzędzia do badania poczucia koherencji⁸³⁹. Ze względu na fakt, że poczucie koherencji jest ważnym komponentem poczucia jakości życia człowieka, jego wykorzystanie jest w pełni zasadne. Pomiar rzetelności (α Cronbacha) narzędzia w odniesieniu do grupy respondentów emerytowanych nauczycieli, dokonany na potrzeby niniejszej pracy, wyniósł w zakresie: ogólnego poczucia koherencji–0,745; poczucia zrozumienia–0,736; poczucia zaradności- 0,711; poczucia sensowności–0,745.

- **Kwestionariusz ankiety: Styl Życia i Poczucie Jakości Życia –**
(narzędzie własnego autorstwa).

Kwestionariusz składa się z siedmiu obszarów problemowych związanych z kategorią stylu życia i poczucia jakości życia osób w wieku emerytalnym. Zawiera pytania adekwatne do postawionego problemu głównego i problemów szczegółowych.

⁸³⁷ P. Brzozowski, *Skala wartości Schelerowskich- SWS*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1995, s. 40, 47-49, 55, 65-73; por.: M. Wnuk, J. Marcinkowski, *Rola wartości dla poczucia sensu życia oraz satysfakcji z życia studentów*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, 91 (3), s. 461.

⁸³⁸ I. Malinowska-Lipień i in., *Poczucie koherencji u pacjentów chorych na hemofilię. Badania wstępne*, „Pielęgniarstwo XXI” 2011, nr 2 (35), s. 13.

⁸³⁹ J. Koniarek, B. Dudek, Z. Makowska, *Kwestionariusz Orientacji Życiowej...*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, t. XXXVI, nr 4, s. 495.

Opracowanie narzędzia nastąpiło na podstawie literatury przedmiotu i potrzeb badawczych autorki. Ustalone obszary badawcze to: I. Stan zdrowia, II. Aktywność życiowa, III. Cele życiowe, oczekiwania, IV. Sens życia, V. Własna realizacja, VI. Ocena poczucia szczęścia⁸⁴⁰, VII. Własna koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Ankiety zamykają dane metryczkowe (VIII). Dotyczą one kwestii z niejawnymi opcjami: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, opcjonalnie Oddział ZNP, do którego przynależy nauczyciel (miejscowość), status ekonomiczny, typ placówki–praca najdłuższa w stażu zawodowym, typ nauczanego przedmiotu, okres wyłączenia zawodowego, struktura rodziny w miejscu zamieszkania. Narzędzie ma charakter skategoryzowany i zawiera łącznie 32 pytania (w tym 11 z kafeterią dysjunktywną zamkniętą i 19 pytań z kafeterią koniunktywną oraz 2 pytania typu otwartego). Celem rozróżnienia badanych na osoby zrzeszone w instytucjach senioralnych i niezrzeszone, wprowadzono pytanie filtrujące (II. 3) oraz 6 pytań typu alternatywnego tylko dla respondentów zrzeszonych (II. 4-II. 9).

Dla sprawniejszego wypełniania części związanej z podejmowaniem działań w ramach czasu wolnego, skonstruowano tabelę z zestawieniem konkretnych form aktywności (II.10), wyodrębniając tym samym konkretne style życia. Taka konstrukcja narzędzia badawczego umożliwiła pozyskanie materiału zapewniającego analizę danych ilościową i jakościową.

Podstawą ostatecznego skonstruowania narzędzi autorskich były badania pilotażowe wśród 20 emerytowanych nauczycieli (10 osób zrzeszonych i 10 osób niezrzeszonych) celem oceny ich funkcjonalności, komunikatywności oraz dokonania finalnych modyfikacji. Zabieg ten umożliwił wprowadzenie korekty w zakresie sformułowanych pytań, procedury udzielania odpowiedzi oraz zmiany określenia koncepcji: „pomyślnego starzenia się” na „pomyślne życie w wieku senioralnym”, które było propozycją seniorów.

Różnorodność zastosowanych narzędzi badawczych adekwatnie do problematyki badań wpisuje się w wielomodalne podejście empiryczne A. Błachnio⁸⁴¹.

⁸⁴⁰ Opracowanie na podstawie baterii testów do badania szczęścia J. Czapińskiego (J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*, dz. cyt., s. 99, 250). Wykazano istotną korelację między wszystkimi składnikami poczucia szczęścia. Najwyższą dotyczyła współzależności pomiędzy oceną: chęci życia i szczęścia życia (ρ Spermmana = 0,401), pasji życia i szczęścia życia (ρ Spermmana = 0,391), pasji życia i chęci życia (ρ Spermmana = 0,253). Pomiar rzetelności skal w odniesieniu do grupy nauczycieli emerytów wyniósł dla wszystkich trzech skal łącznie: α Cronbacha-0,468. Poszczególne skale: ocena chęci życia: α Cronbacha-0,491, pasji życia: α Cronbacha-0,464, ogólna ocena szczęścia życia: α Cronbacha: 0,201.

⁸⁴¹ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 170.

4.4 Próba badawcza i teren badań

„I tu otwiera się trudny do rozstrzygnięcia metodologiczny problem współczesnej pedagogiki: Jak poznać i badać te >światy<?”⁸⁴².

Barbara Żechowska

Podjęcie zamysłu badawczego ściśle związane jest z przemyślanym doborem próby badawczej. Rozumiana jest ona jako podzbiór danych pochodzących z populacji, będący podstawą uogólnień na całą populację⁸⁴³ i wykazujących określone cechy⁸⁴⁴.

Dla potrzeb niniejszej pracy ustalono grupę właściwą nauczycieli emerytów zrzeszonych w ZNP (najstarszy i największy związek zawodowy w kraju) oraz w innych instytucjach senioralnych. Kolejną, porównawczą grupę stanowili nauczyciele emeryci niezrzeszeni. Przyjęto, że określenie: „nauczyciele emeryci zrzeszeni” to seniorzy przynależący do przynajmniej jednej z organizacji senioralnej (związku, fundacji, stowarzyszenia, klubu, koła itp.). Z kolei „nauczyciele emeryci niezrzeszeni”, to seniorzy nieprzynależący do żadnej z powyższych organizacji społecznych. Podjęto współpracę z prezesami Okręgowych Oddziałów ZNP (Sekcja Emerytów i Rencistów) ze wszystkich województw z Polski. Wyodrębniono grupę respondentów emerytowanych nauczycieli zrzeszonych–540 osób. Wśród respondentów zrzeszonych w ZNP byli również emeryci przynależący do innych instytucji senioralnych (m.in.: ZEiR, KS, CAS, stowarzyszenia, fundacje). Zastosowano dobór celowy oraz dobór metodą kuli śnieżnej⁸⁴⁵, w którym respondenci zrzeszeni wskazywali do badań osoby niezrzeszone. W sytuacji, gdy wśród wskazanych respondentów były osoby przynależące do instytucji prosenioralnej, seniorów tych włączono do grupy respondentów zrzeszonych.

Miejscem badań były Oddziałowe SEiR ZNP) należące do danego Okręgu ZNP na terenie województw z całego kraju.

⁸⁴² B. Żechowska, *Z metodologicznych i empirycznych problemów pedagogiki*, Wydawnictwo Uniwersytet Śląski, Katowice 1990, s. 7.

⁸⁴³ Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych*, dz. cyt., s. 193.

⁸⁴⁴ I. Chein, *An Introduction to Sampling*, [w:] *Research Methods in Social Relations*, C. Selltitz i in. (red.), Holt, Rinehart and Winston, New York 1981, s. 419.

⁸⁴⁵ Por.: B. Walasek-Jarosz, *Tok realizacji badań oraz opracowanie wyników*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, dz. cyt., s. 185.

Na prośbę autorki pracy Zespół Organizacji i Współpracy Zarządu Głównego ZNP wygenerował dane odnoszące się do liczby emerytów zrzeszonych w danym Okręgu ZNP konkretnego województwa⁸⁴⁶.

Łącznie wśród nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych rozprawiono 780 kompletów narzędzi badawczych. Otrzymano 661 zwrotów, z czego 36 egzemplarzy narzędzi badawczych wyeliminowano z analizy statystycznej, gdyż okazały się niekompletnie wypełnione. Ostatecznie próba badawcza liczyła łącznie **625** osób: **434** nauczycieli emerytów zrzeszonych w ZNP lub/i w instytucjach senioralnych oraz **191** respondentów niezrzeszonych. Rozbieżność pomiędzy liczebnością grup badanych wynikała z ogólnej trudności dostępu do nauczycieli niezrzeszonych.

⁸⁴⁶ Według danych statystycznych przesłanych z Okręgowych Oddziałów ZNP z całej Polski na dzień 30 IX 2017 r. zarejestrowanych było 40793 emerytów i rencistów łącznie, w tym 36247 kobiet i 4546 mężczyzn.

4.5 Charakterystyka próby badawczej

Próbę badawczą stanowili emerytowani nauczyciele (również renciści), którzy ukończyli 60 lat zamieszkujący terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Przy doborze grupy badawczej uwzględniono charakterystyczne aspekty zawodu nauczyciela oraz kategorie wynikające z przynależności seniorów do instytucji zrzeszających. Charakteryzując grupę respondentów należy zwrócić uwagę, że badani nauczyciele podczas aktywności zawodowej znajdowali się na rozdrożu starej i nowej rzeczywistości społeczno-ustrojowej. Wykonywali oni powinność zawodową w okresie komunistycznej stagnacji oświatowej, a także transformacji ustrojowej i walce o demokratyczną Polskę. Tło historyczno-polityczne oraz uwarunkowania społeczno-kulturowe i gospodarcze w okresie wielkich zmian w kraju, towarzyszyły i wyzwały określone decyzje i wybory życiowe wśród nauczycieli.

Tab. 4.4 prezentuje zestawienie płci z uwzględnieniem statusu senioralnego badanych.

Tab. 4. 4 Płeć z uwzględnieniem statusu senioralnego (N = 625)

Status senioralny				Łącznie	
Rencista		Emeryt			
N	%	N	%	N	%
15	2,4%	610	97,6%	625	100,0%

(Źródło: badania własne)

Dane w Tab. 4.4 informują, że niemal wszyscy seniorzy posiadali status emeryta–610 (97,6%), z kolei 15 (2,4%) osób to renciści.

Tab. 4.5 prezentuje zestawienie liczebności badanych z uwzględnieniem zamieszkiwanego województwa i przynależności do zrzeseń

Tab. 4. 5 Zestawienie liczebności badanych z uwzględnieniem zamieszkiwanego województwa i przynależności do zrzeseń (N = 625)

Województwo	Nauczyciele zrzeseń		Nauczyciele niezrzeseń		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Małopolskie	214	49,3	163	85,3	377	60,3
Śląskie	37	8,5	4	2,1	41	6,6
Mazowieckie	30	6,9	2	1	32	5,1
Warmińsko-Mazurskie	20	4,6	10	5,2	30	4,8
Opolskie	22	5,1	4	2,1	26	4,2
Podlaskie	25	5,8	1	0,5	26	4,2
Lubelskie	17	3,9	3	1,6	20	3,2
Podkarpackie	14	3,2	3	1,6	17	2,7
Świętokrzyskie	16	3,7	1	0,5	17	2,7
Lubuskie	12	2,7	0	0,0	12	1,9
Dolnośląskie	10	2,3	0	0,0	10	1,6
Łódzkie	7	1,6	0	0,0	7	1,1
Wielkopolskie	7	1,6	0	0,0	7	1,1
Kujawsko-Pomorskie	3	0,8	0	0,0	3	0,5
Pomorskie	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Zachodnio-Pomorskie	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ogółem:	434	100	191	100	625	100

(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 4.5 informują, że największa liczba respondentów pochodziła z województwa małopolskiego–377 (60,3%) osób. Dotyczyło to zarówno emerytów należących do zrzeseń–214 (49,3%) oraz niezrzeszonych–163 (85,3%) osób. Zauważa się brak reprezentantów z województwa pomorskiego i zachodnio-pomorskiego. Najmniej badanych pochodziło z województwa kujawsko-pomorskiego–3 (0,5%) osoby.

Tab. 4.6 ukazuje zestawienie dotyczące rodzaju instytucji zrzeszającej seniorów.

Tab. 4. 6 Rodzaj instytucji zrzeszającej seniora (N = 689)

Rodzaj instytucji zrzeszającej seniora*	Liczebność	Procent
ZNP	337	48,9
Polski Związek Emerytów i Rencistów	93	13,5
Klub Seniora	75	10,9
PTTK/ inna instytucja turystyczna	25	3,6
Centrum Aktywności Seniora	24	3,5
Uniwersytet Trzeciego Wieku	37	5,4
Wspólnota/y religijna/e	33	4,8
Związek Kombatantów	8	1,2
Instytucja charytatywna, fundacja itp.	14	2,0
Placówka oświatowo-wychowawcza	2	0,3
Inna	41	6,0

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 4.6 stwierdza się, że sumaryczna liczebność przynależności seniorów do instytucji zrzeszającej przekracza liczbę zrzeszonych emerytów. Świadczy to o przynależności części seniorów do więcej niż jednej organizacji. Z tabeli wynika, że największy odsetek respondentów był zrzeszony w oddziałach ZNP– 337 (48,9%). Najmniej seniorów przynależało do placówek oświatowo-wychowawczych– 2 (0,3%) osoby. Do innych instytucji zrzeszających 41 (6,0%) emerytów należały m.in.: Stowarzyszenia: Poszkodowanych przez III Rzeszę, Twórców Kultury, Rodzin Kolpinga, Plastyków Ziemi Krakowskiej, Teatrów Nieinstytucjonalnych, Tenisa Stołowego, Przyjaciół Muzeum Historii Miasta Głogowa, Kapela „Dębniacy”, „Ziemia Aktywnych”, „Rodzina Katyńska”, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Małopolskie Stowarzyszenie Twórców Kultury, Towarzystwa: Nauczycieli Bibliotekarzy Szkół Polskich, Miłośników Ziemi Limanowskiej, Miłośników Wołynia i Polesia, Przyjaciół Lwowa, Kluby: Aktywnych Kobiet, Amazonek, Interesującej Książki, Krąg Seniorów ZHP, Gospodyń Wiejskich, Koło Regionalistów, Orkiestra Dęta przy parafii, Cech-rzemiosło stolarskie, Związek Kynologiczny itp.

Tab. 4.7 prezentuje zestawienie dotyczące czasu przynależności seniorów do zrzeszenia w ramach ZNP.

Tab. 4. 7 Czas przynależności do zrzeszenia w ramach ZNP (N = 361)

Czas przynależności	Liczebność	Procent
Powyżej 30 lat	27	7,5
20-30 lat	15	4,2
10-19 lat	39	10,8
Mniej niż 10 lat	280	77,6
Ogółem	361	100,0

(Źródło: badania własne)

Rozkład czasu przynależności seniorów do ZNP (Tab. 4.7) wskazuje, że największa liczebność emerytów była związana z tą organizacją krócej niż 10 lat–280 (77,6%) osób. Najmniej nauczycieli–15 (4,2%) przynależało do ZNP w okresie 20-30 lat pracy w zawodzie.

Tab. 4.8 prezentuje zestawienie dotyczące czasu przynależności do zrzeszenia seniorów w ramach w ramach innej instytucji niż ZNP.

Tab. 4. 8 Czas przynależności do zrzeszenia w ramach innej instytucji niż ZNP (N = 152)

Czas przynależności	Liczebność	Procent
Powyżej 30 lat	80	52,6
20-30 lat	35	23,0
10-19 lat	23	15,1
Mniej niż 10 lat	14	9,3
Ogółem	152	100,0

(Źródło: badania własne)

Rozkład czasu przynależności do zrzeszenia w ramach innej instytucji niż ZNP (Tab. 4.8) wskazuje, że ponad połowa badanych–80 (52,6%) osób była związana z daną organizacją przez okres powyżej 30 lat. 14 (9,3%) osób deklarowało przynależność od mniej niż 10 lat. Wraz z obniżaniem się czasu przynależności do instytucji niebędącej ZNP, zmniejsza się liczba osób w niej działająca. Porównując rozkłady czasu przynależności do zrzeszenia w ramach ZNP i innych instytucji niż ZNP, dostrzega się odwrotną tendencję między liczebnością seniorów a czasem przynależności.

Tab. 4.9 przedstawia zestawienie danych dotyczących okresu wyłączenia zawodowego seniorów.

Tab. 4.9 Okres wyłączenia zawodowego (N = 622)

Okres wyłączenia zawodowego	Liczebność	Procent
1-5 lat	125	20,1
6-10 lat	113	18,2
11-15 lat	118	19,0
16-20 lat	99	15,9
Powyżej 20 lat	167	26,8
Ogółem	622	100,0

(Źródło: badania własne)

Zestawienie okresu wyłączenia zawodowego (Tab. 4.9) wskazuje, że najwięcej seniorów pozostawało w okresie wyłączenia z pracy zawodowej od ponad 20 lat–167 (26,8%). Natomiast przedziały od 1-15 lat, charakteryzują się ogólnie zbliżoną do siebie liczbą osób wskazujących tą rozpiętość czasu wyłączenia zawodowego. Najmniej–99 (15,9%) seniorów zadeklarowało okres wyłączenia zawodowego: 16-20 lat.

Dla wykrycia związku między zmiennymi dokonano pogłębionych analiz statystycznych prezentowanych w postaci tabel krzyżowych. Za poziom istotności statystycznej przyjęto wartość $0,05 < p \leq 0,10$.

Tab. 4.10 ukazuje zestawienie płci i typu aktywności życiowej seniorów.

Tab. 4.10 Płeć i typ aktywności życiowej (N = 625)

Płeć	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
Kobiety	Łącznie	375	166	541	0,029	0,864
	% z płć	69,3%	30,7%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	86,4%	86,9%	86,6%		
Mężczyźni	Łącznie	59	25	84		
	% z płć	70,2%	29,8%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	13,6%	13,1%	13,4%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z płć	69,4%	30,6%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 4.10 wykazały, że wśród respondentów było 541 (86,6%) kobiet i 84 mężczyzn (13,4%). Zrzeszonych kobiet było 375 (69,3%), z kolei niezrzeszonych–166 (30,7%). Zrzeszonych mężczyzn natomiast było 59 (70,2%), a niezrzeszonych 25 (29,8%). Wśród nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych występował zbliżony odsetek kobiet–86,4% i 86,9% oraz mężczyzn–13,6% i 13,1%. Między płcią a typem aktywności nie występuje istotny związek statystyczny– $\chi^2(1, N = 625) = 0,029; p = 0,864$.

Tab. 4.11 obrazuje zestawienie podejmowanej pracy na emeryturze przez seniorów: w szkolnictwie i poza branżą szkolnictwa oraz typ aktywności życiowej.

Tab. 4. 11 Podejmowana praca na emeryturze: w szkolnictwie i poza branżą szkolnictwa oraz typ aktywności życiowej (N = 625)

Podejmowana praca na emeryturze		Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
			Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
W szkolnictwie	tak	Łącznie	35	28	63	6,365	0,012
		% z typ aktywności	8,1%	14,7%	10,0%		
	nie	Łącznie	399	163	562		
		% z typ aktywności	91,9%	85,3%	90,0%		
Poza branżą szkolnictwa	tak	Łącznie	38	22	60	1,166	0,280
		% z typ aktywności	8,8%	11,5%	9,6%		
	nie	Łącznie	396	169	565		
		% z typ aktywności	91,2%	88,5%	90,4%		
Ogółem	tak	Łącznie	73	50	123		
		% z typ aktywności	16,8%	26,1%	19,6%		
	nie	Łącznie	795	332	1127		
		% z typ aktywności	54,5%	57,5%	55,4%		

(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 4.11 stwierdza się, że zbliżona liczba nauczycieli emerytów wykonywała pracę na emeryturze w szkolnictwie–63 (10,0%) osoby i poza szkolnictwem–60 (9,6%) osób. Seniorzy zrzeszeni rzadziej niż seniorzy niezrzeszeni deklarowali pracę zarówno w szkolnictwie (8,1% i 14,7%) jak i poza szkolnictwem (8,8% i 11,5%). Ogółem zatrudnionych w szkolnictwie i poza szkolnictwem było blisko $\frac{1}{5}$ wszystkich badanych (19,6%). Wśród seniorów zrzeszonych było 16,8% osób, natomiast wśród niezrzeszonych–26,1% seniorów. Zachodzi istotny statystycznie związek pomiędzy typem aktywności życiowej i pracą w szkolnictwie– $\chi^2(1, N = 625) = 6,365; p = 0,012$.

Tab. 4.12 przedstawia zestawienie wieku metrykalnego badanych z typem ich aktywności życiowej.

Tab. 4. 12 Wiek metrykalny i typ aktywności życiowej (N = 625)

Wiek metrykalny /lata/	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
60-64	Łącznie	87	68	155	28,969	<i>p</i> <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	20,0%	35,6%	24,8%		
65-70	Łącznie	151	72	223		
	% z typ aktyw. życiowej	34,8%	37,7%	35,7%		
71-75	Łącznie	99	28	127		
	% z typ aktyw. życiowej	22,8%	14,7%	20,3%		
76-80	Łącznie	59	18	77		
	% z typ aktyw. życiowej	13,6%	9,4%	12,3%		
81-85	Łącznie	32	3	35		
	% z typ aktyw. życiowej	7,4%	1,6%	5,6%		
86-89	Łącznie	3	2	5		
	% z typ aktyw. życiowej	0,7%	1,0%	0,8%		
≥ 90	Łącznie	3	0	3		
	% z typ aktyw. życiowej	0,7%	0,0%	0,5%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z wiek	69,4%	30,6%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Wyniki badań (Tab. 4.12) wykazały, że najwięcej seniorów mieściło się w przedziale wiekowym 65-70 lat–223 (35,7%) osoby. Zachodzi istotny związek pomiędzy wiekiem metrykalnym seniorów a typem aktywności życiowej– $\chi^2(6, N = 625) = 28,969; p < 0,001$. Wśród nauczycieli zrzeszonych–34,8% i niezrzeszonych–37,7% najwięcej seniorów mieściło się w interwale wiekowym 65-70 lat. W tym zakresie wiekowym odnotowano najmniejszą różnicę procentową pomiędzy grupą respondentów zrzeszonych i niezrzeszonych (34,8% i 37,7%). Największa z kolei miała miejsce w pierwszym kryterium wieku–60-64 lat (20,0% i 35,6%).

Tab. 4.13 obrazuje miejsce zamieszkania seniorów oraz typ ich aktywności życiowe.

Tab. 4. 13 Miejsce zamieszkania i typ aktywności życiowej (N = 625)

Miejsce zamieszkania	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
Miasto	Łącznie	396	162	558	5,725	0,017
	% miejsce zamieszkania	71,0%	29,0%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	91,2%	84,8%	89,3%		
Wieś	Łącznie	38	29	67		
	% miejsce zamieszkania	56,7%	43,3%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	8,8%	15,2%	10,7%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% miejsce zamieszkania	69,4%	30,6%	100,0%		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Badania wykazały, że w mieście zamieszkiwał większy odsetek badanych–558 (89,3%) niż na wsi–67 (10,7%) – Tab. 4.13. Z miasta pochodziło 396 (71,0%) seniorów zrzeszonych i 162 (29,0%) niezrzeszonych, natomiast ze wsi 38 (56,7%) nauczycieli zrzeszonych i 29 (43,3%) niezrzeszonych. Wśród osób zrzeszonych–91,2% mieszkało w mieście, a wśród niezrzeszonych odsetek wynosi–84,8%. Na wsi zamieszkiwało więcej osób niezrzeszonych–15,2% niż zrzeszonych–8,8%. Zachodzi istotny związek pomiędzy miejscem zamieszkania a typem aktywności życiowej – $\chi^2(1, N = 625) = 5,725; p = 0,017$. Uzyskany wynik można wyjaśnić większą dostępnością do różnych form zorganizowanej aktywności w mieście.

Tab. 4.14 ukazuje zestawienie dotyczące typu nauczanego przedmiotu przez seniorów z uwzględnieniem płci

Tab. 4. 14 Typ nauczanego przedmiotu z uwzględnieniem płci (608)

Typ nauczanego przedmiotu*	Liczebność	Płeć		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Mężczyzna	Kobieta		χ^2	<i>p</i>
Humanistyczne	Łącznie	17	170	187	90,842	<i>p</i> < 0,001
	% z płeć	20,5%	32,4%	30,8%		
Ścisłe	Łącznie	27	132	159		
	% z płeć	32,5%	25,1%	26,2%		
Artystyczne	Łącznie	4	20	24		
	% z płeć	4,8%	3,8%	3,9%		
Zawodowe	Łącznie	16	18	34		
	% z płeć	19,3%	3,4%	5,6%		
Języki obce	Łącznie	1	12	13		
	% z płeć	1,2%	2,3%	2,1%		
Wychowanie fizyczne	Łącznie	14	12	26		
	% z płeć	16,9%	2,3%	4,3%		
Inny wynikający ze specyfiki zawodu	Łącznie	4	161	165		
	% z płeć	4,8%	30,7%	27,1%		
Ogółem	Łącznie	83	525	608		
	% z płeć	100,0%	100,0%	100,0%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 4.14 wskazują, że najwięcej respondentów–187 (30,8%) było nauczycielami przedmiotów humanistycznych oraz ścisłych–159 (26,2%) osób. Najmniej badanych- 13 (2,1%) osób, to nauczyciele języków obcych. Kategorię typu: „inne”, wskazało 165 (27,1%) respondentów. Wśród najczęściej podawanych odpowiedzi wymieniano zajęcia w ramach wychowania przedszkolnego–64 (38,7%) oraz edukacji wczesnoszkolnej–52 (31,5%). Wśród mężczyzn najwięcej–32,5% uczyło przedmiotów ścisłych. Odsetek ten jest proporcjonalny do odsetka kobiet uczących przedmiotów humanistycznych–32,4%. Występuje istotna zależność między typem nauczanego przedmiotu a płcią– $\chi^2(36, N = 608) = 90,842; p < 0,001$. Uwidacznia się różnica między mężczyznami i kobietami w częstości nauczania przedmiotów: humanistycznych (20,5% i 32,4%), zawodowych (19,3% i 3,4%), wychowania fizycznego (16,9% i 2,3%) oraz przedmiotów z kategorii odpowiedzi „inne” (4,8% i 30,7%).

Tab. 4.15 ukazuje zestawienie dotyczące typu placówki najdłużej zatrudniającej seniora oraz płć.

Tab. 4. 15 Typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora i płć (N = 620)

Typ placówki najdłużej zatrudniającej nauczyciela*	Liczebność	Płć		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Mężczyźni	Kobiety		χ^2	<i>p</i>
Przedszkole	Łącznie	0	70	70	63,261	<i>p</i> <0,001
	% z płć	0,0%	13,0%	11,3%		
Szkoła podstawowa	Łącznie	39	322	361		
	% z płć	47,0%	60,0%	58,2%		
Gimnazjum	Łącznie	2	18	20		
	% z płć	2,4%	3,4%	3,2%		
Zasadnicza szkoła zawodowa	Łącznie	18	22	40		
	% z płć	21,7%	4,1%	6,5%		
Liceum ogólnokształcące	Łącznie	8	37	45		
	% z płć	9,6%	6,9%	7,3%		
Technikum	Łącznie	14	32	46		
	% z płć	16,9%	6,0%	7,4%		
Szkoła specjalna	Łącznie	1	11	12		
	% z płć	1,2%	2,0%	1,9%		
Szkoła dla dorosłych (LO dla dorosłych, Szkoła policealna, Kwalifikacyjne kursy zawodowe)	Łącznie	1	5	6		
	% z płć	1,2%	0,9%	1,0%		
Szkolnictwo wyższe	Łącznie	0	11	11		
	% z płć	0,0%	2,0%	1,8%		
Inna placówka	Łącznie	0	9	9		
	% z płć	0,0%	1,7%	1,5%		
Ogółem	Łącznie	83	537	620		
	% z płć	100,0%	100,0%	100,0%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 4.15 można stwierdzić, że najczęściej–361 (58,2%) nauczycieli zatrudnionych było w szkole podstawowej. Wśród mężczyzn zatrudnionych w tej placówce było 39 (47,0%) osób, a wśród kobiet 322 (60,0%) senierek. Zachodzi istotna zależność statystyczna między typem placówki najdłużej zatrudniającej seniora a płcią– $\chi^2(9, N = 620) = 63,261; p < 0,001$. Świadczyć to może o tym, że czynnik płci odgrywa ważne znaczenie w wyborze typu placówki przez nauczyciela. Mężczyźni pięciokrotnie częściej niż kobiety

byli zatrudnieni w zasadniczej szkole zawodowej (21,7% i 4,1%). Najmniejsza różnica w odsetkach między grupą mężczyzn a kobiet dotyczyła głównie zatrudnienia w gimnazjum (2,4% i 3,4%). Żaden z badanych mężczyzn nie pracował w przedszkolu i szkole wyższej. Kobiety natomiast reprezentowały wszystkie wymienione typy szkół. W kategorii odpowiedzi „inne” wymieniono m.in. szkoły przyszpitalne.

Tab. 4.16 prezentuje informacje dotyczące statusu ekonomicznego seniora oraz typu aktywności życiowej.

Tab. 4. 16 Status ekonomiczny i typ aktywności życiowej (N = 608)

Status ekonomiczny seniora	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
Poniżej przeciętnego	Łącznie	50	22	72	1,512	0,469
	% z typ aktyw. życiowej	11,9%	11,7%	11,8%		
Przeciętny	Łącznie	323	151	474		
	% z typ aktyw. życiowej	76,9%	80,3%	78,0%		
Powyżej przeciętnego	Łącznie	47	15	62		
	% z typ aktyw. życiowej	11,2%	8,0%	10,2%		
Ogółem	Łącznie	420	188	608		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

W grupie badanych seniorów najliczniej deklarowano przeciętny status ekonomiczny– 474 (78,0%) osób (Tab. 4.16). Porównywalny odsetek wśród seniorów zrzeszonych (11,9%) i niezrzeszonych (11,7%) odnosił się do statusu poniżej przeciętnego. Współczynnik $\chi^2(2, N = 608) = 1,512; p = 0,469$, świadczy o braku istotności statystycznej między zmiennymi. Dowodzi to o jednolitości grup pod kątem zmiennej, jaką jest status ekonomiczny.

Tab. 4.17 przedstawia ocenę sytuacji ekonomicznej seniora oraz status ekonomiczny

Tab. 4. 17 Ocena sytuacji ekonomicznej seniora i status ekonomiczny (N = 592)

Ocena sytuacji ekonomicznej seniora	Liczebność	Status ekonomiczny seniora			Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Poniżej przeciętnego	Przeciętny	Powyżej przeciętnego		χ^2	p
Zdecydowanie niesatysfakcjonująca	Łącznie	28	25	4	57	194,342	$p < 0,001$
	% z statusu ekonom.	40,0%	5,4%	6,6%	9,6%		
Raczej niesatysfakcjonująca	Łącznie	24	165	3	192		
	% z statusu ekonom.	34,3%	35,8%	4,9%	32,4%		
Na ogół satysfakcjonująca	Łącznie	15	241	25	281		
	% z statusu ekonom.	21,4%	52,3%	41,0%	47,5%		
Bardzo satysfakcjonująca	Łącznie	3	30	29	62		
	% z statusu ekonom.	4,3%	6,5%	47,5%	10,5%		
Ogółem	Łącznie	70	461	61	592		
	% z statusu ekonom.	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 4.17 informują, że najwięcej seniorów–281 (47,5%) deklaroowało na ogół satysfakcjonującą ocenę ze swojego statusu ekonomicznego. Łącznie pozytywne oceny (na ogół i bardzo satysfakcjonująca) wskazało–343(58,0%) badanych. Negatywnych ocen (zdecydowanie i raczej niesatysfakcjonująca) było łącznie–249(42,0%). W grupie badanych deklarujących przeciętny poziom statusu ekonomicznego najwięcej osób–241 (52,3%) wskazało ocenę na ogół satysfakcjonującą. Wyniki wskazują, że zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy oceną sytuacji ekonomicznej seniora a deklarowanym statusem ekonomicznym– $\chi^2(3, N = 592) = 194,342$; $p < 0,001$.

Tab. 4.18 prezentuje zestawienie dotyczące struktury rodziny seniora i typu aktywności życiowej.

Tab. 4. 18 Struktura rodziny seniora i typ aktywności życiowej (N = 607)

Struktura rodziny	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Zamieszkuje samotnie	Łącznie	145	34	179	16,648	$p < 0,001$
	% z typ aktyw. życiowej	34,4%	18,3%	29,5%		
Ze współmałżonkiem	Łącznie	221	131	352	16,823	$p < 0,001$
	% z typ aktyw. życiowej	52,5%	70,4%	58,0%		
Z partnerem/partnerką	Łącznie	7	3	10	0,002	0,969
	% z typ aktyw. życiowej	1,7%	1,6%	1,6%		
Z dziećmi	Łącznie	44	18	62	0,076	0,783
	% z typ aktyw. życiowej	10,5%	9,7%	10,2%		
Z dziećmi i ich rodziną	Łącznie	17	15	32	4,230	0,040
	% z typ aktyw. życiowej	4,0%	8,1%	5,3%		
Ogółem	Łącznie	421	186	607		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Dane w Tab. 4.18 informują, że największa liczba badanych osób zamieszkiwała ze współmałżonkiem tj. 352 (58,0%) osób, z czego 221 (62,8%) to osoby zrzeszone a 131 (37,2%) to seniorzy niezrzeszeni. Blisko 1/3 respondentów to osoby zamieszkujące samotnie. Wśród osób zrzeszonych–52,5% oraz niezrzeszonych–70,4% największy odsetek stanowili seniorzy mieszkający ze współmałżonkiem. Badanych zrzeszonych w tej kategorii było o 17,9% mniej, co może wiązać się z ich rzadszą przynależnością do zrzeszeń wynikającą ze statusu małżeńskiego. Wśród osób zrzeszonych w porównaniu do respondentów niezrzeszonych o 16,1% było więcej tych, którzy mieszkali samotnie. Można domniemywać, że samotne zamieszkiwanie seniorów motywuje ich do poszukiwania kontaktu z innymi ludźmi w ramach spotkań w instytucjach społecznych.

Zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy typem aktywności życiowej a: samotnym zamieszkiwaniem seniora– $\chi^2(1, N = 625) = 16,648; p < 0,001$, mieszkaniem ze współmałżonkiem– $\chi^2(1, N = 625) = 16,823; p < 0,001$ oraz z dziećmi i ich rodziną– $\chi^2(1, N = 625) = 4,230; p = 0,040$.

Tab. 4.19 przedstawia ocenę ogólnego stanu zdrowia seniora i typ aktywności życiowej.

Tab. 4. 19 Ocena ogólnego stanu zdrowia i typ aktywności życiowej (N = 625)

Ocena ogólnego stanu zdrowia seniora	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Niezadowolający	Łącznie	26	12	38	3,508	0,320
	% z typ aktyw. życiowej	6,0%	6,3%	6,1%		
Średnio zadowolający	Łącznie	193	94	287		
	% z typ aktyw. życiowej	44,5%	49,2%	45,9%		
Zadowolający	Łącznie	197	73	270		
	% z typ aktyw. życiowej	45,4%	38,2%	43,2%		
Bardzo zadowolający	Łącznie	18	12	30		
	% z typ aktyw. życiowej	4,1%	6,3%	4,8%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Z Tab. 4.19 wynika, że najczęściej respondentów deklarowało średnio zadowolający–287 (45,9%) i zadowolający–270 (43,2%) stan zdrowia. Wśród osób zrzeszonych największy odsetek legitymował się zadowolającym stanem zdrowia 197 (45,4%), natomiast wśród respondentów niezrzeszonych, najczęściej - 94 (49,2%) osób wskazało średnio zadowolający stan własnego zdrowia. Niezadowolającą ocenę stanu zdrowia w każdym typie aktywności życiowej, wskazywał zbliżony odsetek respondentów zrzeszonych 26 (6,0%) i niezrzeszonych 12 (6,3%). Współczynnik $\chi^2(3, N = 625) = 3,508$; $p = 0,320$, nie wskazuje na istotną zależność statystyczną między zmiennymi.

Tab. 4.20 prezentuje zestawienie czynników wpływających na wybór stylu życia przez seniora i typ aktywności życiowej.

Tab. 4. 20 Czynniki wpływające na wybór stylu życia seniora i typ aktywności życiowej (N = 625)

Czynniki wpływające na wybór stylu życia seniora*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Stan zdrowia	Łącznie	144	51	195	2,593	0,107
	% z typ aktyw. życiowej	33,2%	26,7%	31,2%		
Sytuacja rodzinna	Łącznie	70	42	112	3,097	0,078
	% z typ aktyw. życiowej	16,1%	22,0%	17,9%		
Sytuacja ekonomiczna	Łącznie	55	22	77	0,164	0,686
	% z typ aktyw. życiowej	12,7%	11,5%	12,3%		
Moja własna decyzja zgodna z potrzebami i zainteresowaniami	Łącznie	266	97	363	6,012	0,014
	% z typ aktyw. życiowej	61,3%	50,8%	58,1%		
Motywacja ze strony rodziny i znajomych	Łącznie	8	8	16	2,924	0,087
	% z typ aktyw. życiowej	1,8%	4,2%	2,6%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 4.20 można wnioskować, że deklarowanym czynnikiem najbardziej wpływającym na wybór stylu życia była własna decyzja seniora zgodna z jego potrzebami i zainteresowaniami–363 (58,1%). Respondenci zrzeszeni częściej 266 (61,3%) niż badani niezrzeszeni 97 (50,8%) typowali tą odpowiedź, co świadczy o ich nieco większej autonomii w podejmowaniu życiowych decyzji. Zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy typem aktywności życiowej a własną decyzją seniora dotyczącą deklaracji czynników wpływających na wybór jego stylu życia– $\chi^2(1, N = 625) = 6,012; p = 0,014$. Na stan zdrowia wskazało 195 (31,2%) seniorów. Na granicy istotności statystycznej pozostaje sytuacja rodzinna– $\chi^2(1, N = 625) = 3,097; p = 0,078$, z przewagą wśród seniorów niezrzeszonych- 42 (22,0%) nad zrzeszonymi- 70 (16,1%) oraz motywacja ze strony rodziny i znajomych– $\chi^2(1, N = 625) = 2,924; p = 0,087$. W tym względzie przewaga wskazań również dotyczyła osób niezrzeszonych. Obserwacje te sugerują, że emeryci niezrzeszeni preferencję stylu życia uzależniają od uwarunkowań rodzinnych, które to poniekąd stanowią źródło ich motywacji do podejmowanych działań. Wśród sporadycznie występujących informacji w zakresie kategorii „inne” odnośnie do czynników wpływających na wybór stylu życia podawano m.in.: odczuwanie samotności, brak zainteresowania się seniorem, wiek, podejmowana aktywność fizyczna i intelektualna.

Tab. 4.21 dotyczy wpływu stanu zdrowia na wybór stylu życia seniora oraz typ aktywności życiowej.

Tab. 4. 21 Wpływ stanu zdrowia na wybór stylu życia seniora i typ aktywności życiowej (N = 625)

Wpływ stanu zdrowia na wybór stylu życia seniora	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Tak	Łącznie	142	55	197	3,212	0,360
	% z typ aktywności życiowej	32,7%	28,8%	31,5%		
Raczej t ak	Łącznie	239	104	343		
	% z typ aktywności życiowej	55,1%	54,5%	54,8		
Raczej nie	Łącznie	24	17	41		
	% z typ aktywności życiowej	5,5%	8,9%	6,6%		
Nie	Łącznie	29	15	44		
	% z typ aktywności życiowej	6,7%	7,9%	7,0%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z typ aktywności życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Tab. 4.21 informuje, że zdecydowana większość respondentów–540 (86,3%) osób, deklarowała wpływ stanu zdrowia na wybór stylu życia seniora udzielając odpowiedzi: *raczej tak*– 343 (54,8%) osób oraz *tak*- 197 (31,5) badanych. Wśród seniorów zrzeszonych deklaracji pozytywnych było łącznie 381 (87,8%) a wśród niezrzeszonych 159 (83,3%).

Współczynnik– $\chi^2(3, N = 625) = 3,212; p = 0,360$), nie wykazuje istotnej zależności statystycznej między zmiennymi.

4.6 Organizacja i przebieg badań

„[...] sukces pracy badawczej zależy w dużej mierze od staranności wstępnych przygotowań”⁸⁴⁷.

William Ian Beardmore Beveridge

Organizacja i przebieg badań empirycznych w niniejszym zamyśle koncepcji metodologicznej, przebiegały w trzech wzajemnie powiązanych ze sobą etapach.

Etap I – przygotowawczy (październik 2017 r.–luty 2018 r.).

Na tym etapie rozpoczęto studiowanie literatury przedmiotu oraz publikacji metodologicznych. Działania te towarzyszyły we wszystkich kolejnych fazach badań. Zaplanowano dobór próby badawczej oraz ustalono teren badań. Podjęto działania w kierunku poszukiwania wystandaryzowanych narzędzi badawczych oraz opracowania własnych adekwatnie do ustalonego celu badań, problemów badawczych oraz specyfiki grupy badawczej. Podczas tej fazy badań nawiązano kontakt z prezesami Oddziałów Okręgowych ZNP (SEiR). Zwrócono się z prośbą (ustną i pisemną) o możliwość przeprowadzenia badań wśród nauczycieli emerytów Oddziałowych SEiR oraz ustalono ich harmonogram. Na tym etapie przeprowadzono również badania pilotażowe.

Etap II – badania właściwe (marzec 2018 r. – styczeń 2019 r.)

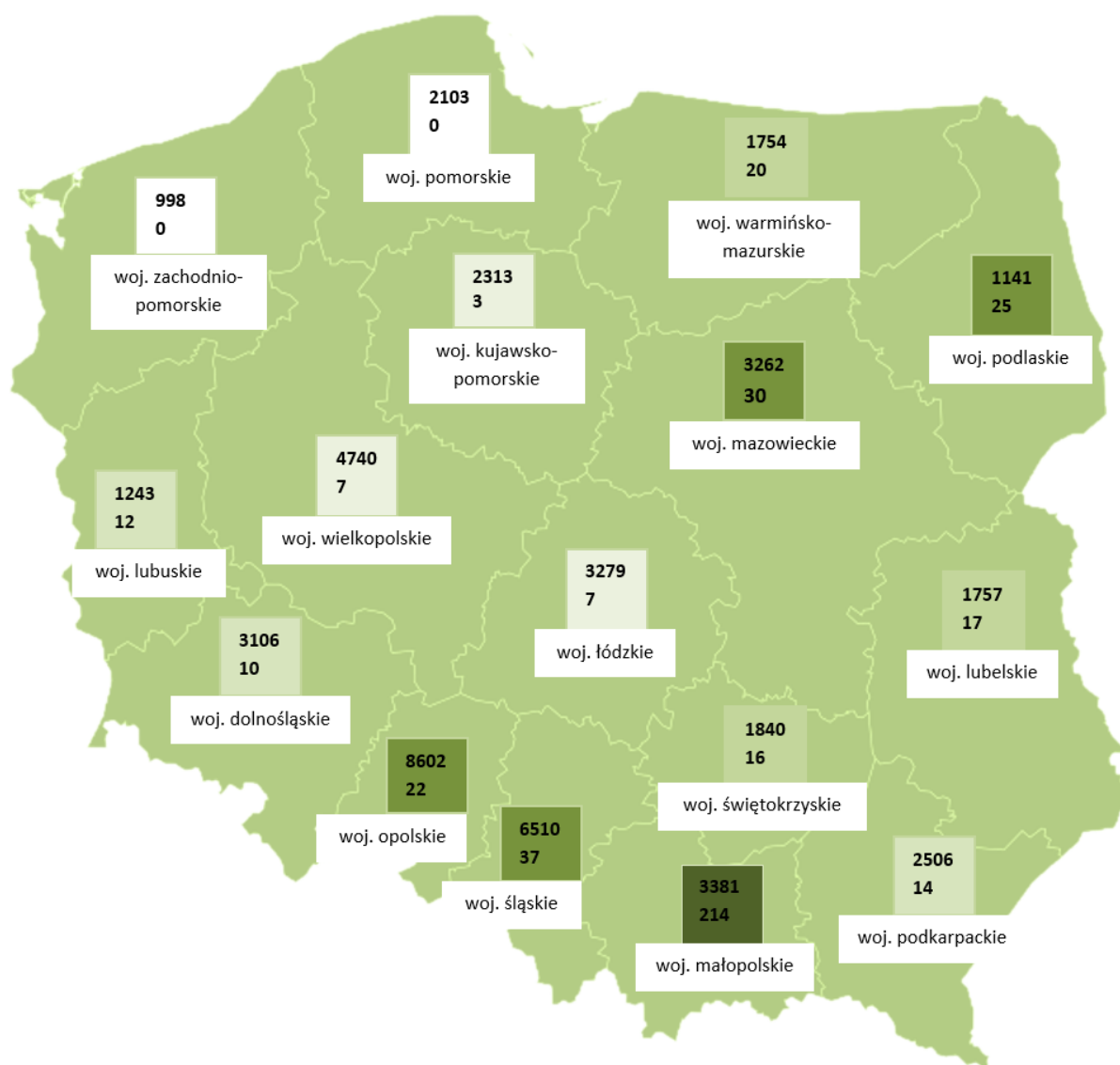
Po wyrażeniu zgody przez prezesów Oddziałów Okręgowych ZNP (SEiR) na rozprawienie pakietu narzędzi badawczych wśród emerytów nauczycieli Oddziałowych SEiR, posłano pocztą tradycyjną i elektroniczną komplet narzędzi badawczych wraz z instruktażem ich wypełnienia. Przychylności w pomocy zadeklarowali wszyscy prezesi, jednak ostatecznie województwo zachodnio-pomorskie i pomorskie nie przystąpiło do badań. Poinstruowano prezesów Oddziałów Okręgowych ZNP odnośnie do sposobu uzupełniania narzędzi badawczych, którzy dotarli do jednostek powiatowych. W niektórych przypadkach zaistniała również potrzeba ponownej wysyłki pakietu narzędzi na prośbę prezesów ZNP. Na terenie Krakowa procedura przeprowadzenia badań polegała na zaprezentowaniu i omówieniu przez autorkę pracy sposobu wypełniania narzędzi badawczych, podczas bezpośrednich spotkań nauczycieli zrzeszonych w krakowskich Oddziałach SEiR ZNP.

⁸⁴⁷ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, dz. cyt., s. 26.

Etap III – kończący badania (luty 2019 r.- grudzień 2020 r.)

Na tym etapie nastąpiło zebranie, zweryfikowanie, uporządkowanie materiału badawczego oraz jego zakodowanie w Programie Excel według ustalonego klucza. Ta faza badań służyła również opracowaniu statystycznemu danych oraz ich analizie jakościowej według ustalonej koncepcji metodologicznej. Dokonano weryfikacji ustalonych hipotez oraz opracowania teoretycznego.

Mapka na Ryc. 4.3 obrazuje ilościowy rozkład nauczycieli zrzeszonych w ZNP (górną cyfra) w konkretnych województwach, w stosunku do liczby wszystkich zrzeszonych osób badanych (434).



Ryc. 4. 3 Mapa ukazująca ilościowy rozkład respondentów zrzeszonych w 2017 r. w oddziałach ZNP oraz przebadanych zrzeszonych w instytucjach senioralnych w województwach Polski (Źródło podkładu mapy: <https://www.amcharts.com/svg-maps/?map=poland>; Licencja: CC BY-NC 4.0) (Źródło danych: opracowanie własne)

5. PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ

„Powinniśmy dbać nie tylko o nasze wyniki,
ale także [...] o edukację tych,
którzy będą w przyszłości kontynuować nasze prace badawcze”⁸⁴⁸.

Jerzy M. Brzeziński

Przedstawione wyniki badań w niniejszym rozdziale zostały opracowane za pomocą arkusza MS Excel i IBM SPSS (trial). Do analizy zgromadzonego materiału wykorzystano analizę procentową oraz nieparametryczną korelację rho Spearmana. Celem zbadania istotności różnic zastosowano testy statystyczne: nieparametryczny U Manna-Whitneya dla zmiennych dychotomicznych oraz H. Kruskala-Wallisa, chi-kwadrat Pearsona i t-Studenta. Określeniu rzetelności wewnętrznej rozkładu zmiennych służyła formuła α Cronbacha. Do zbadania normalności rozkładu użyto test Kołmogorowa-Smirnowa. (Poziom istotności statystycznej- wartość: $0,05 < p \leq 0,10$). Konsultacja statystyczna: dr Janusz Krysztofik.

⁸⁴⁸ J. M. Brzeziński, *Co to znaczy, że wyniki przeprowadzonych przez psychologów badań naukowych poddawane są analizie statystycznej?*, „Roczniki Psychologiczne” 2012, t. XV, nr 3, s. 35.

5.1 Związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi

W klasyce badań nad jakością życia osób starszych realizowane są analizy z uwzględnieniem czynników socjodemograficznych. Dają one obraz istotnych aspektów warunkujących jakość egzystencji seniorów. Badacze zwracają uwagę m.in. na znaczenie wykształcenia w poczuciu jakości życia osób starszych, również w aspekcie korelacji pomiędzy wskazanymi zmiennymi. Uwarunkowania życia związane z wykształceniem (m.in. praca, poziom życia, kontakty społeczne, organizacja czasu wolnego) rzutują zatem na poczucie jakości życia człowieka⁸⁴⁹. Podkreśla się, że im wyższe wykształcenie, tym skuteczniej człowiek kompensuje i zapobiega procesom inwolucyjnym. Modyfikuje on odpowiednio styl życia oraz nawyki żywieniowe⁸⁵⁰, co kolei sprzyja powolniejszemu starzeniu organizmu⁸⁵¹. Powyższe spostrzeżenia pozwalają przypuszczać, że z racji wyższego wykształcenia, nauczyciele są predysponowani do lepszej organizacji własnego życia, troski o siebie, co sprzyja pomyślnemu ich funkcjonowaniu.

Płaszczyzną zainteresowań badawczych było ustalenie związku komponentów poczucia jakości życia z czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi. Z tego też względu dokonano analizy statystycznej powiązań komponentów poczucia jakości życia: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji ze zmiennymi socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi.

Tab. 5.1 ukazuje zestawienie komponentów poczucia jakości życia respondentów z uwzględnieniem zmiennej płci seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

⁸⁴⁹ Por.: W. Furmanek, *Humanistyczna pedagogika pracy...*, dz. cyt., s. 43.

⁸⁵⁰ K. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 246-247.

⁸⁵¹ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości...*, dz. cyt., s. 42.

Tab. 5. 1 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: płeć seniora (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Płeć	Liczebność	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
					U	p
Poczucie satysfakcji życiowej		Mężczyzna	79	352,85	16443,50	0,004
		Kobieta	521	292,56		
		Ogółem	600			
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Mężczyzna	84	359,74	18711,50	0,006
		Kobieta	540	305,15		
		Ogółem	624			
	Pasja życia	Mężczyzna	84	346,51	19907,50	0,007
		Kobieta	541	307,80		
		Ogółem	625			
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Mężczyzna	84	374,85	17527,00	0,001
		Kobieta	541	303,40		
		Ogółem	625			
	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Mężczyzna	84	356,54	19065,00	0,017
		Kobieta	541	306,24		
		Ogółem	625			
	Poczucie zaradności (PZ)	Mężczyzna	84	378,98	17179,50	p < 0,001
		Kobieta	541	302,76		
		Ogółem	625			
	Poczucie sensowności (PS)	Mężczyzna	84	365,82	18285,50	0,004
		Kobieta	541	304,80		
		Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.1 wykazuje, że płeć najbardziej różnicowała następujące komponenty poczucia życia:

1. Poczucie satysfakcji życiowej- U Manna-Whitneya = 16443,50; $p = 0,004$. Uzyskane wyniki świadczą, że poziom satysfakcji życiowej w grupie mężczyzn był wyższy niż w grupie kobiet ($\bar{r}_M = 352,85$; $\bar{r}_K = 292,56$).

2. Poczucie szczęścia: ogólne poczucie szczęścia osobistego- U Manna-Whitneya = 18711,50; $p = 0,006$ oraz pasja życia- U Manna-Whitneya = 19907,50; $p = 0,007$. Średnia rang ogólnego poczucia szczęścia osobistego ($\bar{r}_M = 359,74$; $\bar{r}_K = 305,15$) oraz pasji życia ($\bar{r}_M = 346,51$; $\bar{r}_K = 307,80$) wskazuje, że poziom tych komponentów w grupie mężczyzn był wyższy niż w grupie kobiet.

3. Poczucie koherencji: wynik ogólny (PO)- U Manna-Whitneya = 17527,00; $p = 0,001$ oraz wszystkie składniki badanej zmiennej: poczucie zrozumiałości (PZR)-U Manna-Whitneya = 19065,00; $p = 0,017$, poczucie zaradności (PZ)- U Manna-Whitneya = 17179,50; $p < 0,001$, poczucie sensowności (PS)- U Manna-Whitneya = 18285,50; $p = 0,004$. Poziom badanych aspektów poczucia koherencji był wyższy w grupie mężczyzn niż kobiet:

PO ($\bar{r}_M = 374,85$; $\bar{r}_K = 303,40$), PZR ($\bar{r}_M = 356,54$; $\bar{r}_K = 306,24$),
PZ ($\bar{r}_M = 378,98$; $\bar{r}_K = 302,76$) i PS ($\bar{r}_M = 365,82$; $\bar{r}_K = 304,80$).

Wyniki wskazują, że mężczyźni przejawiali wyższy poziom koherencji niż kobiety.

Komponentami nieróżnicowanymi przez płeć były: poczucie sensu życia (ocena ogólna, sens uzyskany i poszukiwany), chęć życia i poczucie własnej realizacji.

Tab. 5.2 ilustruje komponenty poczucia jakości życia respondentów z uwzględnieniem wieku seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5.2 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wiek seniora (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Wiek	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie sensu życia	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	60–64	153	318,65	16,508	0,011
		65–70	218	321,14		
		71–75	122	249,30		
		76–80	73	321,21		
		81–85	33	289,38		
		86–90	5	262,40		
		90+	3	347,50		
	Ogółem	607				
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	60–64	148	309,75	13,760	0,032
		65–70	217	317,40		
		71–75	123	251,96		
		76–80	72	313,26		
		81–85	33	294,98		
		86–90	5	380,50		
90+		3	333,17			
Ogółem	601					
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	60–64	154	328,24	10,671	0,099
		65–70	223	318,85		
		71–75	127	295,23		
		76–80	77	308,92		
		81–85	35	250,44		
		86–90	5	425,10		
		90+	3	392,17		
		Ogółem	624			
Poczucie szczęścia	Chęć (pragnienie, wola) życia	60–64	155	339,41	17,745	0,007
		65–70	223	330,57		
		71–75	127	281,48		
		76–80	77	271,65		
		81–85	35	297,06		
		86–90	5	348,00		
		90+	3	165,83		
		Ogółem	625			
Poczucie własnej realizacji		60–64	154	349,75	29,787	<i>p</i> < 0,001
		65–70	214	304,11		
		71–75	120	247,86		
		76–80	70	279,26		
		81–85	32	253,27		
		86–90	3	235,83		
		90+	2	132,75		
		Ogółem	595			

(Źródło: badania własne)

Z analizy Tab. 5.2 wynika, że wiek seniora różnicował istotnie następujące komponenty poczucia jakości życia:

1. Poczucie sensu życia: uzyskany sens życia (MLQ-P)– $\chi^2(6, N = 625) = 16,508$; $p = 0,011$ oraz poszukiwany sens życia (MLQ-S)– $\chi^2(6, N = 625) = 13,760$; $p = 0,032$. Poziom sensu życia (MLQ-P) najwyższy był w grupie najstarszych wiekiem seniorów–

powyżej 90 lat ($\bar{r}_{90+} = 347,50$). Z kolei poziom MLQ-S najwyższy był w grupie seniorów w wieku 86-90 lat ($\bar{r}_{86-90l.} = 380,50$). Uzyskane wyniki mogą świadczyć o tym, że starsi wiekiem seniorzy przejawiali wyższe poczucie sensu życia uzyskanego i poszukiwanego niż seniorzy młodszy wiekiem.

2. Poczucie szczęścia: $\chi^2(6, N = 625) = 17,745; p = 0,007$. Średnia rang przyjmowała najwyższą wartość w grupie seniorów w wieku 86-90 lat ($\bar{r}_{86-90l.} = 348,00$), następnie wśród respondentów młodszych ($\bar{r}_{60-64l.} = 339,41$) oraz w grupie 65-70 lat ($\bar{r}_{65-70l.} = 330,57$). Wymienione grupy wiekowe seniorów przejawiały najwyższy poziom chęci życia. Zauważalny jest spadek pragnienia życia wraz ze wzrostem wieku do przedziału wieku 76-80, następnie jej wzrost od 81-90 lat i ponowny spadek w ostatniej fazie życia.

3. Poczucie własnej realizacji– $\chi^2(6, N = 625) = 29,787; p < 0,001$. Grupa najmłodszych seniorów przejawiała najwyższy poziom poczucia własnej realizacji–średnia rang ($\bar{r}_{60-64l.} = 349,75$). W pierwszych trzech najbardziej liczebnych grupach wiekowych zauważalny był malejący trend w obszarze poczucia własnej realizacji.

Ogólne poczucie szczęścia osobistego plasuje się na granicy istotności– $\chi^2(6, N = 625) = 29,787; p = 0,099$. Interesujący rezultat można dostrzec w dwóch najstarszych i jednocześnie najmniej licznych grupach seniorów ($N = 5, \bar{r}_{86-90l.} = 425,10; N = 3; \bar{r}_{90+} = 392,17$). Można nakłaniać się do przypuszczeń, że poczucie szczęścia osobistego było najbardziej odczuwane przez najstarszych respondentów.

Zmienna: wiek seniora, nie różnicowała istotnie komponentów poczucia jakości życia taki jak: poczucie satysfakcji życiowej, ogólna ocena poczucia sensu życia, pasja życia, poczucie koherencji (wszystkie aspekty).

Tab. 5.3 przedstawia komponenty poczucia jakości życia seniorów z uwzględnieniem typu ich miejscowości zamieszkania. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5.3 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ miejscowości zamieszkania seniora (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Typ miejscowości zamieszkania	Liczebność	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
					U	p
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Miasto	558	317,28	16303,00	0,087
		Wieś	67	277,33		
		Ogółem	625			
	Poczucie zaradności (PZ)	Miasto	558	318,13	15831,00	0,040
		Wieś	67	270,28		
		Ogółem	625			
	Poczucie sensowności (PS)	Miasto	558	317,74	16048,00	0,058
		Wieś	67	273,52		
		Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.3 wykazuje, że typ miejscowości zamieszkania najbardziej różnicował: **poczucie koherencji**: poczucie zaradności (PZ)- U Manna-Whitneya = 15831,00; $p = 0,040$, poczucie sensowności (PS)- U Manna-Whitneya = 16048,00; $p = 0,058$. Średnia rang składników: PZ ($r_M = 318,13$, $r_W = 270,28$), PS ($r_M = 317,74$, $r_W = 273,52$) wskazała, że poziom tego komponentu w grupie seniorów mieszkających w mieście był wyższy niż w grupie respondentów zamieszkujących na wsi. Można przypuszczać, że emeryci mieszkający w mieście byli bardziej koherentni w wyodrębnionych aspektach analizowanej zmiennej niż seniorzy mieszkający na wsi.

Wynik ogólny poczucia koherencji (PO) lokował się na granicy istotności- U Manna-Whitneya = 16303,00; $p = 0,087$. Średnia rang ($r_M = 317,28$; $r_W = 277,33$) może wskazywać, że respondenci z miasta przejawiali wyższy ogólny poziom poczucia koherencji niż respondenci zamieszkujący na wsi.

Typ miejscowości zamieszkania seniorów nie różnicował komponentów poczucia jakości życia: satysfakcji życiowej, sensu życia (wszystkie aspekty), szczęścia (wszystkie aspekty), własnej realizacji oraz koherencji (poczucia zrozumiałości).

Tab. 5.4 ukazuje komponenty poczucia jakości życia seniorów z uwzględnieniem statusu ekonomicznego emeryta.

Tab. 5. 4 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: status ekonomiczny seniorów (N = 608)

Komponenty poczucia jakości życia		Status ekonomiczny	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallis	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie satysfakcji życiowej		Poniżej przeciętnego	69	208,74	51,530	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	454	288,30		
		Powyżej przeciętnego	61	418,52		
		Ogółem	584			
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	Poniżej przeciętnego	67	233,91	30,130	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	465	293,47		
		Powyżej przeciętnego	62	396,45		
		Ogółem	594			
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Poniżej przeciętnego	71	264,85	10,646	0,005
		Przeciętny	457	291,91		
		Powyżej przeciętnego	62	357,07		
		Ogółem	590			
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Poniżej przeciętnego	70	290,19	2,716	0,257
		Przeciętny	453	288,34		
		Powyżej przeciętnego	61	326,04		
		Ogółem	584			
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Poniżej przeciętnego	72	228,59	30,660	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	473	304,78		
		Powyżej przeciętnego	62	385,62		
		Ogółem	607			
	Pasja życia	Poniżej przeciętnego	72	280,78	25,271	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	474	298,95		
		Powyżej przeciętnego	62	374,48		
		Ogółem	608			
	Chęć (pragnienie, wola) życia	Poniżej przeciętnego	72	249,57	10,408	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	474	308,79		
		Powyżej przeciętnego	62	335,47		
		Ogółem	608			
Poczucie własnej realizacji		Poniżej przeciętnego	65	209,35	23,992	<i>p</i> <0,001
		Przeciętny	455	292,68		
		Powyżej przeciętnego	58	354,41		
		Ogółem	578			

Cd. Tab. 5. 4

Komponenty poczucia jakości życia		Status ekonomiczny	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala- Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Poniżej przeciętnego	72	236,90	24,257	<i>p</i> < 0,001
		Przeciętny	474	304,01		
		Powyżej przeciętnego	62	386,73		
		Ogółem	608			
	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poniżej przeciętnego	72	256,20	15,774	<i>p</i> < 0,001
		Przeciętny	474	302,49		
		Powyżej przeciętnego	62	375,93		
		Ogółem	608			
	Poczucie zaradności (PZ)	Poniżej przeciętnego	72	248,44	23,659	<i>p</i> < 0,001
		Przeciętny	474	301,30		
		Powyżej przeciętnego	62	394,08		
		Ogółem	608			
	Poczucie sensowności (PS)	Poniżej przeciętnego	72	233,31	17,061	<i>p</i> < 0,001
		Przeciętny	474	308,85		
		Powyżej przeciętnego	62	353,94		
		Ogółem	608			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.4 wykazuje, że status ekonomiczny seniora różnicował wszystkie komponenty poczucia jakości życia:

1. Poczucie satysfakcji życiowej– $\chi^2(2, N = 584) = 51,530; p < 0,001$. Poziom tego komponentu najwyższy był w grupie seniorów ze statusem ekonomicznym powyżej przeciętnego ($\bar{f}_{\text{Pon.przec.}} = 208,74; \bar{f}_{\text{Przec.}} = 288,30; \bar{f}_{\text{Pow.przec.}} = 418,52$). Ponadto zauważa się dodatnią zależność pomiędzy statusem ekonomicznym seniora a poczuciem jego satysfakcji życiowej.

2. Poczucie sensu życia: ocena ogólna– $\chi^2(2, N = 594) = 30,130; p < 0,001$; poziom uzyskanego sensu życia (MLQ-P)– $\chi^2(2, N = 590) = 10,646; p = 0,005$. Średnia rang ogólnej oceny sensu życia ($\bar{f}_{\text{Pon.przec.}} = 233,91; \bar{f}_{\text{Przec.}} = 293,47; \bar{f}_{\text{Pow.przec.}} = 396,45$) oraz MLQ-P ($\bar{f}_{\text{Pon.przec.}} = 264,85; \bar{f}_{\text{Przec.}} = 291,91; \bar{f}_{\text{Pow.przec.}} = 357,07$) najwyższa była w grupie seniorów ze statusem ekonomicznym powyżej przeciętnego. Można zauważyć, że ze wzrostem statusu ekonomicznego seniora nastąpiło podwyższenie się ogólnej oceny poczucia sensu życia oraz oceny sensu życia uzyskanego (MLQ-P).

3. Poczucie szczęścia: ogólne poczucie szczęścia osobistego– $\chi^2(2, N = 607) = 30,660; p < 0,001$, pasja życia– $\chi^2(2, N = 608) = 25,271; p < 0,001$, chęć życia– $\chi^2(2, N = 608) = 10,408; p < 0,001$. Seniorzy deklarujący status ekonomiczny powyżej przeciętnego uzyskali najwyższy poziom wszystkich czynników poczucia szczęścia. Przypuszczenia te potwierdziły średnie rang: ogólne poczucie szczęścia ($\bar{f}_{\text{Pow.Przec.}} = 385,62$), pasja życia ($\bar{f}_{\text{Pow.Przec.}} = 374,48$), chęć życia ($\bar{f}_{\text{Pow.Przec.}} = 335,47$).

Uzyskane wyniki informują dodatkowo, że wraz ze wzrostem poziomu ekonomicznego seniora nastąpiło podwyższenie się poczucia szczęścia w mierzonych aspektach.

4. Poczucie własnej realizacji– $\chi^2(2, N = 578) = 23,992; p < 0,001$. Średnia rang tego komponentu najwyższa była w grupie seniorów o statusie ekonomicznym powyżej przeciętnego ($\bar{r}_{\text{Pon.przec.}} = 209,35; \bar{r}_{\text{Przec.}} = 292,68; \bar{r}_{\text{Pow.Przec.}} = 354,41$). Uwidacznia się trend, że ze wzrostem poziomu ekonomicznego seniorów nastąpiło podwyższenie poczucia się ich realizacji.

5. Poczucie koherencji: wynik ogólny (PO)– $\chi^2(2, N = 608) = 24,257; p < 0,001$ oraz wszystkie składniki badanej zmiennej: poczucie zrozumiałości (PZR)– $\chi^2(2, N = 608) = 15,774; p < 0,001$, poczucie zaradności (PZ)– $\chi^2(2, N = 608) = 23,659; p < 0,001$, poczucie sensowności (PS)– $\chi^2(2, N = 608) = 17,061; p < 0,001$. Poziom ogólnego poczucia koherencji oraz wszystkich jego składników najwyższy był w grupie seniorów o powyżej przeciętnym statusie ekonomicznym–średnie rang: PO–($\bar{r}_{\text{Pon.przec.}} = 236,90; \bar{r}_{\text{Przec.}} = 304,01; \bar{r}_{\text{Pow.Przec.}} = 386,73$), PZR ($\bar{r}_{\text{Pow.Przec.}} = 375,93$), PZ ($\bar{r}_{\text{Pow.Przec.}} = 394,08$), PS ($\bar{r}_{\text{Pow.Przec.}} = 353,94$). Uzyskane wyniki wskazują, że z podwyższaniem się statusu ekonomicznego seniora nastąpił wzrost jego poczucia koherencji i jej składowych.

Komponentami poczucia jakości życia niewyodrębnionymi przez status ekonomiczny seniora był poszukiwany sens życia.

Tab. 5.5 obrazuje komponenty poczucia jakości życia seniorów z uwzględnieniem typu placówki najdłużej zatrudniającej emerytów. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 5 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora (N = 620)

Komponenty poczucia jakości życia		Typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie satysfakcji życiowej		Przedszkole	64	313,06	15,163	0,087
		Szkoła podstawowa	350	286,11		
		Gimnazjum	19	363,63		
		Zasadnicza szkoła zawodowa	38	297,88		
		Liceum ogólnokształcące	44	325,19		
		Technikum	45	342,57		
		Szkoła specjalna	12	250,63		
		Szkoła dla dorosłych	6	141,25		
		Szkolnictwo wyższe	9	313,50		
		Inna placówka	8	313,50		
	Ogółem	595				
Poczucie szczęścia	Pasja życia	Przedszkole	70	331,21	22,618	0,007
		Szkoła podstawowa	361	300,45		
		Gimnazjum	20	391,00		
		Zasadnicza szkoła zawodowa	40	282,50		
		Liceum ogólnokształcące	45	313,50		
		Technikum	46	352,59		
		Szkoła specjalna	12	277,33		
		Szkoła dla dorosłych	6	303,17		
		Szkolnictwo wyższe	11	336,05		
		Inna placówka	9	285,94		
	Ogółem	620				

(Źródło: badania własne)

Interpretacja Tab. 5.5 wskazuje, że typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora najbardziej różnicował **poczucie szczęścia (pasję życia)**– $\chi^2(9, N = 625) = 22,618; p = 0,007$. Średnia rang w zakresie tego składnika szczęścia najwyższa była wśród respondentów pracujących w szkole gimnazjalnej ($f_{Gim} = 391,00$), a dalej w technikum ($f_{Gim} = 352,59$).

Na granicy tendencji statystycznej znajdowało się: **poczucie satysfakcji życiowej**– $\chi^2(9, N = 625) = 15,163; p = 0,087$. Poziom tego komponentu najwyższy był wśród emerytowanych nauczycieli gimnazjum ($f_{Gim} = 363,63$).

Komponenty poczucia jakości życia niewyodrębnione przez typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora to: poczucie sensu życia (wszystkie aspekty), ogólne poczucie szczęścia i wola życia, poczucie własnej realizacji oraz wszystkie aspekty poczucia koherencji.

Tab. 5.6 prezentuje test istotności różnic komponentów poczucia jakości życia seniorów oraz typu nauczanego przedmiotu przez seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do tendencji statystycznej.

Tab. 5. 6 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ nauczanego przedmiotu przez seniora (N = 608)

Komponenty poczucia jakości życia	Typ nauczanego przedmiotu	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Poczucie własnej realizacji	Humanistyczne	180	277,39	10,924	0,091
	Ścisłe	151	282,03		
	Artystyczne	22	336,57		
	Zawodowe	33	283,27		
	Języki obce	13	247,04		
	Wychowanie fizyczne	25	374,22		
	Inny	157	300,86		
	Ogółem	581			

(Źródło: badania własne)

Dokonując analizy Tab. 5.6, można zauważyć brak występujących zależności statystycznych pomiędzy typem nauczanego przedmiotu a komponentami poczucia jakości życia. Dostrzeżono jednak, że typ nauczanego przedmiotu i **poczucie własnej realizacji** pozostawało na granicy tendencji statystycznej- $\chi^2(6, N = 581) = 10,924; p = 0,091$. Średnia rang poczucia własnej realizacji najwyższa była wśród respondentów wychowania fizycznego ($\bar{r}_{WF} = 374,22$) oraz przedmiotów artystycznych ($\bar{r}_{Art.} = 336,57$).

Zmienna, jaką jest typ nauczanego przedmiotu nie różnicowała statystycznie poczucia: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia i koherencji we wszystkich aspektach.

Tab. 5.7 ukazuje komponenty poczucia jakości życia seniorów z uwzględnieniem okresu wyłączenia zawodowego seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie.

Tab. 5. 7 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: okres wyłączenia zawodowego seniora (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Okres wyłączenia zawodowego	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie szczęścia	Chęć (pragnienie, wola) życia	1-5 lat	125	335,53	16,139	0,003
		6-10 lat	113	337,58		
		11-15 lat	118	337,34		
		16-20 lat	101	280,21		
		powyżej 20 lat	168	282,32		
		Ogółem	625			
Poczucie własnej realizacji		1-5 lat	121	345,08	17,454	0,002
		6-10 lat	109	318,50		
		11-15 lat	114	272,59		
		16-20 lat	98	265,40		
		powyżej 20 lat	153	285,98		
		Ogółem	595			
Poczucie koherencji	Poczucie sensowności (PS)	1-5 lat	125	354,49	13,567	0,009
		6-10 lat	113	329,75		
		11-15 lat	118	314,30		
		16-20 lat	101	285,98		
		powyżej 20 lat	168	286,20		
		Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Przeprowadzone badania na podstawie Tab. 5.7 wskazują, że okres wyłączenia zawodowego seniora najbardziej różnicował komponenty poczucia jakości życia takie jak:

1. Poczucie własnej realizacji– $\chi^2(4, N = 625) = 17,454; p = 0,002$. Poziom tego komponentu najwyższy był w najwcześniejszym okresie wyłączenia z pracy ($f_{1-5l.} = 345,08$). Świadczyć to może o tym, że najkrótszy okres wyłączenia z zawodu najbardziej sprzyjał poczuciu własnej realizacji seniorów. Ponadto zauważono tendencję spadku poczucia realizacji seniorów (do 20 lat wyłączenia z pracy) wraz ze zwiększaniem się okresu wyłączenia z zawodu. Z kolei powyżej 20 lat wyłączenia z pracy nastąpił ponowny wzrost poczucia realizacji emerytów nauczycieli.

2. Poczucie szczęścia: chęć życia– $\chi^2(4, N = 625) = 16,139; p = 0,003$. Średnia rang chęci życia najwyższa była w drugim ($f_{6-10l.} = 337,58$), trzecim ($f_{11-15l.} = 337,34$) oraz w pierwszym ($f_{1-5l.} = 335,53$) okresie wyłączenia z pracy. Wynika z tego, że pragnienie życia najbardziej było odczuwane na stałym poziomie w trzech pierwszych okresach wyłączenia z zawodu, po czym obserwuje się jego istotne obniżenie, które jest także na stałym poziomie powyżej 15 lat wyłączenia zawodowego.

3. Poczucie koherencji: poczucie sensowności (PS)– $\chi^2(4, N = 625) = 13,567$; $p = 0,009$. Seniorzy deklarujący okres wyłączenia z pracy do 5 lat przejawiali najwyższy poziom poczucia sensowności (średnia rang: $r_{1-51} = 354,49$). W miarę zwiększania się okresu wyłączenia z pracy nastąpił stopniowy spadek poczucia sensowności.

Okres wyłączenia zawodowego nie różnicował komponentów takich jak poczucie: satysfakcji życiowej, sensu życia (wszystkie aspekty), szczęścia (ogólny wskaźnik, pasja życia), koherencji (wynik ogólny, poczucie zaradności i zrozumienia).

Tab. 5.8 ukazuje komponenty poczucia jakości życia oraz ocenę ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora.

Tab. 5. 8 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: stan zdrowia i kondycja fizyczna seniora (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	p
Poczucie satysfakcji życiowej		Niezadowolający	36	229,60	62,675	$p < 0,001$
		Średnio zadowolający	275	251,34		
		Zadowolający	263	349,29		
		Bardzo zadowolający	26	425,15		
		Ogółem	600			
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	Niezadowolający	38	237,57	39,085	$p < 0,001$
		Średnio zadowolający	274	266,18		
		Zadowolający	266	343,95		
		Bardzo zadowolający	30	389,53		
		Ogółem	608			
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Niezadowolający	36	226,18	35,777	$p < 0,001$
		Średnio zadowolający	277	276,92		
		Zadowolający	265	328,27		
		Bardzo zadowolający	29	437,53		
		Ogółem	607			
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Niezadowolający	36	270,01	15,552	$0,001$
		Średnio zadowolający	277	286,96		
		Zadowolający	258	307,56		
		Bardzo zadowolający	30	411,42		
		Ogółem	601			

Cd. Tab. 5. 8

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Niezadowolający	38	212,20	46,145	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	281,58		
		Zadowolający	269	348,33		
		Bardzo zadowolający	30	414,03		
		Ogółem	624			
	Pasja życia	Niezadowolający	38	327,51	36,034	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	285,08		
		Zadowolający	270	331,05		
		Bardzo zadowolający	30	399,33		
		Ogółem	625			
	Chęć (pragnienie, wola) życia	Niezadowolający	38	239,05	47,988	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	273,71		
		Zadowolający	270	354,52		
		Bardzo zadowolający	30	408,90		
		Ogółem	625			
Poczucie własnej realizacji		Niezadowolający	37	196,51	64,949	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	268	253,06		
		Zadowolający	261	345,43		
		Bardzo zadowolający	29	415,84		
		Ogółem	595			
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Niezadowolający	38	198,80	46,535	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	278,65		
		Zadowolający	270	362,32		
		Bardzo zadowolający	30	342,35		
		Ogółem	625			
	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Niezadowolający	38	221,25	31,483	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	285,43		
		Zadowolający	270	355,48		
		Bardzo zadowolający	30	310,68		
		Ogółem	625			
	Poczucie zaradności (PZ)	Niezadowolający	38	221,25	31,076	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	285,43		
		Zadowolający	270	355,48		
		Bardzo zadowolający	30	310,68		
		Ogółem	625			
	Poczucie sensowności (PS)	Niezadowolający	38	208,80	44,927	<i>p</i> < 0,001
		Średnio zadowolający	287	277,10		
		Zadowolający	270	361,31		
		Bardzo zadowolający	30	353,67		
		Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.8 wykazuje, że stan zdrowia i kondycja fizyczna seniora różnicowało wszystkie komponenty poczucia jakości życia:

1. Poczucie satysfakcji życiowej – $\chi^2(3, N = 600) = 62,675; p < 0,001$. Seniorzy oceniający własny stan zdrowia i kondycję fizyczną na poziomie zadowolającym deklarowali najwyższy poziom satysfakcji życiowej, średnia rang ($f_{\text{Bzad.}} = 425,15$).

Wskazuje to na istotne znaczenie wysokiej oceny stanu zdrowia seniorów w ich poczuciu satysfakcji życiowej. Ponadto dostrzeżono silnie wzrostową tendencję poziomu poczucia satysfakcji życiowej oraz ogólnej oceny stanu zdrowia.

2. Poczucie sensu życia: ogólna ocena poczucia sensu życia– $\chi^2(3, N = 625) = 39,085$; $p < 0,001$; uzyskany sens życia (MLQ-P)– $\chi^2(3, N = 625) = 35,777$; $p < 0,001$ oraz poszukiwany sens życia (MLQ-S)– $\chi^2(3, N = 625) = 15,552$; $p = 0,001$. W grupie seniorów najwyżej oceniających swój stan zdrowia i kondycję fizyczną najwyższy poziom przyjęły: ogólna ocena poczucia sensu życia ($\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 389,53$); uzyskany sens życia (MLQ-P)– $\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 437,53$ i poszukiwany sens życia (MLQ-S)– $\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 411,42$. Świadczyć to może o istotnym znaczeniu bardzo dobrego stanu zdrowia seniorów w ocenie ich poczucia sensu życia. Im korzystniejszy stan zdrowia, tym pomyślniejsza ocena poczucia sensu życia.

3. Poczucie szczęścia: ogólne poczucie szczęścia osobistego– $\chi^2(3, N = 624) = 46,145$; $p < 0,001$; pasja życia– $\chi^2(3, N = 625) = 36,034$; $p < 0,001$; chęć życia– $\chi^2(3, N = 625) = 47,988$; $p < 0,001$. Średnia rang we wszystkich badanych składnikach szczęścia najwyższa była wśród respondentów o najwyższej ocenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej: ogólne poczucie szczęścia osobistego ($\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 414,03$); pasja życia ($\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 399,33$) i chęć życia ($\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 408,90$). Można przypuszczać, że im lepszy stan zdrowia, tym pomyślniejsza ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego, pasji i chęci życia.

4. Poczucie własnej realizacji- $\chi^2(3, N = 595) = 64,949$; $p < 0,001$. Można dostrzec wyraźną tendencję wzrostu poczucia realizacji wraz z ogólną oceną stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Seniorzy deklarujący bardzo zadowalającą ocenę tej zmiennej, przejawiali najwyższy poziom omawianego komponentu. Świadczy o tym średnia rang ($\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 415,84$). Sugeruje to, że poczucie własnej realizacji zależne było najbardziej od najwyższej oceny stanu zdrowia seniora.

5. Poczucie koherencji: wynik ogólny (PO)– $\chi^2(3, N = 625) = 46,535$; $p < 0,001$ oraz pozostałe składniki koherencji: poczucie zrozumiałości (PZR)– $\chi^2(3, N = 625) = 31,483$; $p < 0,001$; poczucie zaradności (PZ)– $\chi^2(3, N = 625) = 31,076$; $p < 0,001$; poczucie sensowności (PS)– $\chi^2(3, N = 625) = 44,927$; $p < 0,001$. Średnia rang ogólnego poczucia koherencji ($\bar{r}_Z = 362,32$) oraz jego składników wskazuje, że poziom tego komponentu najwyższy był wśród seniorów o zadowalającej ocenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej: PZR ($\bar{r}_Z = 355,48$), PZ ($\bar{r}_Z = 355,48$), PS ($\bar{r}_Z = 361,31$). Zauważono tendencję wzrostu poczucia koherencji we wszystkich aspektach wraz z polepszeniem się stanu własnego zdrowia i kondycji fizycznej w deklaracji do oceny zadowalającej.

Tab. 5.9 ukazuje komponenty poczucia jakości życia respondentów z uwzględnieniem wsparcia i relacji rodzinnych seniora.

Tab. 5.9 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje rodzinne (N = 614)

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena wsparcia i relacji rodzinnych	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallis	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie satysfakcji życiowej		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	180,45	51,694	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	41	255,61		
		Na ogół satysfakcjonujące	204	239,19		
		Bardzo satysfakcjonujące	335	339,33		
		Ogółem	591			
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	10	177,05	46,904	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	42	254,94		
		Na ogół satysfakcjonujące	207	246,53		
		Bardzo satysfakcjonujące	339	340,97		
		Ogółem	598			
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	10	256,95	19,584	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	41	253,93		
		Na ogół satysfakcjonujące	206	264,96		
		Bardzo satysfakcjonujące	339	325,50		
		Ogółem	596			
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	10	307,20	8,823	0,032
		Raczej niesatysfakcjonujące	40	263,19		
		Na ogół satysfakcjonujące	204	272,42		
		Bardzo satysfakcjonujące	336	313,01		
		Ogółem	590			
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	158,18	53,986	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	231,53		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	263,43		
		Bardzo satysfakcjonujące	345	348,18		
		Ogółem	613			
	Pasja życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	277,91	2,785	0,426
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	307,12		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	298,78		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	313,88		
		Ogółem	614			
	Chęć (pragnienie, wola) życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	198,73	26,997	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	225,90		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	286,49		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	334,10		
		Ogółem	614			

Cd. Tab. 5. 9

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena wsparcia i relacji rodzinnych	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie własnej realizacji		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	9	208,44	16,259	0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	42	265,13		
		Na ogół satysfakcjonujące	203	263,52		
		Bardzo satysfakcjonujące	331	316,92		
		Ogółem	585			
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	207,27	50,098	<i>p</i> < 0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	228,34		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	257,68		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	351,34		
		Ogółem	614			
	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	203,14	39,836	<i>p</i> < 0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	227,98		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	266,91		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	345,81		
		Ogółem	614			
	Poczucie zaradności (PZ)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	186,95	47,955	<i>p</i> < 0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	237,66		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	258,79		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	350,14		
		Ogółem	614			
	Poczucie sensowności (PS)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	233,36	26,787	<i>p</i> < 0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	43	262,88		
		Na ogół satysfakcjonujące	214	268,01		
		Bardzo satysfakcjonujące	346	339,83		
		Ogółem	614			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.9 wskazuje, że ocena wsparcia i relacji rodzinnych różnicowała komponenty poczucia jakości takie jak:

1. Poczucie satysfakcji życiowej– $\chi^2(3, N = 591) = 51,694; p < 0,001$. Średnia rang tego komponentu przyjmowała maksymalny poziom w bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji rodzinnych ($r_{\text{Bsat.}} = 339,33$). Zauważono wzrost oceny wsparcia i relacji rodzinnych przy wzroście poziomu poczucia satysfakcji życiowej.

2. Poczucie sensu życia: ogólna ocena poczucia sensu życia– $\chi^2(3, N = 598) = 46,904; p < 0,001$; uzyskany sens życia (MLQ-P)– $\chi^2(3, N = 596) = 19,584; p < 0,001$ oraz poszukiwany sens życia (MLQ-S)– $\chi^2(3, N = 590) = 8,823; p = 0,032$. Zauważono, że im wyższy wzrost oceny wsparcia i relacji rodzinnych, tym wyższa ocena poczucia sensu życia.

Poziom omawianego komponentu najwyższy był we wszystkich aspektach w grupie seniorów deklarujących bardzo zadowolającą ocenę relacji rodzinnych: ogólna ocena poczucia sensu życia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 340,97$), MLQ-P ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 325,50$) i MLQ-S ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 313,01$).

3. Poczucie szczęścia: ogólne poczucie szczęścia osobistego– $\chi^2(3, N = 613) = 53,986$; $p < 0,001$; chęć życia– $\chi^2(3, N = 614) = 26,997$; $p < 0,001$. Analiza wartości średnich rang dla poszczególnych składników poczucia szczęścia dowiodła, że im wyższa ocena wsparcia i relacji rodzinnych, tym wyższa ocena ogólnego poczucia szczęścia oraz chęci życia. Emeryci deklarujący bardzo satysfakcjonującą ocenę relacji rodzinnych uzyskali najwyższy poziom: ogólnej oceny poczucia szczęścia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 348,18$) i chęci życia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 334,10$).

4. Poczucie własnej realizacji- $\chi^2(3, N = 585) = 16,259$; $p = 0,001$. Można stwierdzić, że wraz ze wzrostem relacji rodzinnych nastąpiło podwyższenie oceny poczucia własnej realizacji. Średnia rang poczucia własnej realizacji była najwyższa w grupie emerytów deklarujących najwyższą ocenę wsparcia i relacji rodzinnych ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 316,92$).

5. Poczucie koherencji: wynik ogólny (PO)– $\chi^2(3, N = 614) = 50,098$; $p < 0,001$ i jego składniki: poczucie zrozumiałości (PZR)– $\chi^2(3, N = 614) = 39,836$; $p < 0,001$; poczucie zaradności (PZ)– $\chi^2(3, N = 625) = 47,955$; $p < 0,001$; poczucie sensowności (PS)– $\chi^2(3, N = 614) = 26,787$; $p < 0,001$. Dostrzeżono, że wraz ze wzrostem oceny wsparcia i relacji rodzinnych nastąpił wzrost poczucia koherencji w badanych składnikach. Poziom poczucia koherencji we wszystkich aspektach najwyższy był w bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji rodzinnych, o czym świadczą średnie rang: PO– $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 351,34$; PZR– $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 345,81$; PZ– $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 350,14$; PS– $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 339,83$. Może to wskazywać, iż relacje i wsparcie rodzinne w najwyższej ich ocenie miały pozytywne znaczenie dla wszystkich aspektów poczucia koherencji.

Przeprowadzona analiza pozwala wnioskować o znaczeniu wysokiej oceny relacji i wsparcia rodzinnego dla poczucia jakości życia w mierzonych aspektach.

Tab. 5.10 ukazuje test istotności różnic komponentów poczucia jakości życia respondentów oraz wsparcia i relacji sąsiedzkich seniora.

Tab. 5. 10 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje sąsiedzkie (N = 599)

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena wsparcia i relacji sąsiedzkich	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>
Poczucie satysfakcji życiowej		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	36	202,67	29,080	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	129	254,83		
		Na ogół satysfakcjonujące	335	296,24		
		Bardzo satysfakcjonujące	78	357,99		
		Ogółem	578			
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	37	240,99	26,766	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	131	263,55		
		Na ogół satysfakcjonujące	336	289,72		
		Bardzo satysfakcjonujące	80	375,41		
		Ogółem	584			
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	280,39	13,282	0,004
		Raczej niesatysfakcjonujące	128	267,01		
		Na ogół satysfakcjonujące	335	287,72		
		Bardzo satysfakcjonujące	81	351,06		
		Ogółem	582			
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	290,76	4,024	0,259
		Raczej niesatysfakcjonujące	129	264,31		
		Na ogół satysfakcjonujące	329	293,19		
		Bardzo satysfakcjonujące	80	307,16		
		Ogółem	576			
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	203,68	21,859	<i>p</i> <0,001
		Raczej niesatysfakcjonujące	132	286,10		
		Na ogół satysfakcjonujące	346	303,71		
		Bardzo satysfakcjonujące	82	347,71		
		Ogółem	598			
	Pasja życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	291,79	8,563	0,036
		Raczej niesatysfakcjonujące	132	285,34		
		Na ogół satysfakcjonujące	347	298,88		
		Bardzo satysfakcjonujące	82	332,16		
		Ogółem	599			

Cd. Tab. 5. 10

Komponenty poczucia jakości życia		Ocena wsparcia i relacji sąsiedzkich	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa			
					χ^2	<i>p</i>		
Poczucie szczęścia	Chęć (pragnienie, wola) życia	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	273,63	10,043	0,018		
		Raczej niesatysfakcjonujące	132	288,89				
		Na ogół satysfakcjonujące	347	294,98				
		Bardzo satysfakcjonujące	82	351,34				
		Ogółem	599					
Poczucie własnej realizacji		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	35	230,37	32,816	<i>p</i> <0,001		
		Raczej niesatysfakcjonujące	126	235,54				
		Na ogół satysfakcjonujące	332	294,84				
		Bardzo satysfakcjonujące	80	360,29				
		Ogółem	573					
Poczucie koherencji (SOC- 29)		Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	218,36	25,164	<i>p</i> <0,001
				Raczej niesatysfakcjonujące	132	262,41		
				Na ogół satysfakcjonujące	347	309,35		
				Bardzo satysfakcjonujące	82	358,79		
				Ogółem	599			
		Poczucie zrozumiałości (PZR)		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	236,51	15,766	0,001
				Raczej niesatysfakcjonujące	132	264,20		
				Na ogół satysfakcjonujące	347	312,53		
				Bardzo satysfakcjonujące	82	334,01		
				Ogółem	599			
		Poczucie zaradności (PZ)		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	211,70	26,262	<i>p</i> <0,001
				Raczej niesatysfakcjonujące	132	262,97		
				Na ogół satysfakcjonujące	347	310,15		
				Bardzo satysfakcjonujące	82	357,60		
				Ogółem	599			
		Poczucie sensowności (PS)		Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	224,01	20,593	<i>p</i> <0,001
				Raczej niesatysfakcjonujące	132	272,98		
				Na ogół satysfakcjonujące	347	304,48		
				Bardzo satysfakcjonujące	82	359,76		
				Ogółem	599			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.10 wykazuje, iż relacje i wsparcie ze strony środowiska sąsiedzkiego różnicowały następujące komponenty poczucia jakości życia:

1. Poczucie satysfakcji życiowej- $\chi^2(3, N = 578) = 29,080; p < 0,001$. Zauważono, że im wyższa ocena wsparcia i relacji sąsiedzkich, tym wyższe poczucie satysfakcji życiowej. Średnia rang poczucia satysfakcji życia była najwyższa w bardzo zadowolającej ocenie relacji z sąsiadami ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 357,99$).

2. Poczucie sensu życia: ogólna ocena poczucia sensu życia- $\chi^2(3, N = 584) = 26,766; p < 0,001$; uzyskany sens życia (MLQ-P)- $\chi^2(3, N = 582) = 13,282; p = 0,004$. Dostrzeżono, że wraz ze wzrostem oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich, nastąpił wzrost oceny poczucia sensu życia w badanych dwóch aspektach. Poziom poczucia sensu życia najwyższy był w grupie seniorów deklarujących bardzo satysfakcjonującą ocenę relacji rodzinnych: ogólna ocena poczucia sensu życia- $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 375,41$; uzyskany sens życia (MLQ-P)- $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 351,06$.

3. Poczucie szczęścia: ogólne poczucie szczęścia osobistego- $\chi^2(3, N = 598) = 21,859; p < 0,001$; pasja życia- $\chi^2(3, N = 599) = 8,563; p = 0,036$, chęć życia- $\chi^2(3, N = 599) = 10,043; p = 0,018$. Zauważono, że wzrostowi oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich towarzyszył wzrost oceny wszystkich aspektów poczucia szczęścia. Seniorzy deklarujący bardzo satysfakcjonującą ocenę wsparcia i relacji sąsiedzkich w zakresie: ogólnej oceny poczucia szczęścia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 347,71$), pasji życia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 332,16$) i chęci życia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 351,34$) uzyskali najwyższy poziom poczucia szczęścia.

4. Poczucie własnej realizacji- $\chi^2(3, N = 573) = 32,816; p < 0,001$. Uzyskane wyniki wskazały, że ze wzrostem oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich nastąpiło podwyższanie poczucia własnej realizacji. Średni poziom rang poczucia realizacji był najwyższy w grupie emerytów deklarujących najwyższą ocenę relacji sąsiedzkich ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 360,29$).

5. Poczucie koherencji: wynik ogólny (PO)- $\chi^2(3, N = 599) = 25,164; p < 0,001$ oraz składniki poczucia koherencji: poczucie zrozumiałości (PZR)- $\chi^2(3, N = 599) = 15,766; p = 0,001$; poczucie zaradności (PZ)- $\chi^2(3, N = 599) = 26,262; p < 0,001$; poczucie sensowności (PS)- $\chi^2(3, N = 599) = 20,593; p < 0,001$. Analiza wyników daje podstawę do wnioskowania, że ze wzrostem oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich nastąpił wzrost poczucia koherencji. Średnie rang poczucia koherencji: (PO) $\bar{r}_{\text{Bzad.}} = 358,79$; (PZR) $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 334,01$; (PZ) $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 357,60$ oraz (PS) $\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 359,76$ przyjęły najwyższe wartości przy bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich.

Dokonana analiza pozwala wnioskować o istotnej roli wysokiej oceny relacji i wsparcia sąsiedzkiego w kształtowaniu poczucia jakości życia seniorów nauczycieli.

5.2 Związek pomiędzy stylami życia preferowanymi przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi

Życie człowieka związane jest z uwarunkowaniami zewnętrznymi i wewnętrznymi. Istotne dla określenia predyktorów stylów życia jest zbadanie ich związku z czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi. Wyodrębnionymi stylami poddanymi analizie statystycznej były style: sportowo-rekreacyjny, społeczny, kulturalno-edukacyjny, religijny, hobbystyczny, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinny oraz przeważająco pasywny.

Poniższa Tab. 5.11 ukazuje test istotności różnic stylów życia badanych oraz płci. Ze względu na syntetyczne ujęcie danych tabelarycznych, zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie.

Tab. 5. 11 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: płeć seniora (N = 625)

Style życia	Płeć	Liczebność	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
				U	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	Mężczyzna	84	353,20	19345,00	0,023
	Kobieta	541	306,76		
	Ogółem	625			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Mężczyzna	84	349,70	19639,00	0,002
	Kobieta	541	307,30		
	Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Analiza danych w Tab. 5.11 wykazała, że płeć różnicowała preferencję dwóch z ośmiu stylów życia:

1. Styl sportowo-rekreacyjny – U Manna-Whitneya = 19345,00; *p* = 0,023. Wartości średnich rang ($\bar{r}_M = 353,20$; $\bar{r}_K = 306,76$) świadczą, że poziom tego stylu życia w grupie mężczyzn był wyższy niż w grupie kobiet. Wskazuje to na wyższy poziom uznania aktywności fizycznej przez mężczyzn niż kobiety.

2. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej – U Manna-Whitneya = 19639,00; *p* = 0,002. Średnia rang ($\bar{r}_M = 349,70$; $\bar{r}_K = 307,30$) wskazuje, że poziom tego stylu życia w grupie mężczyzn był wyższy niż w grupie kobiet. Może to oznaczać, że kontynuacja aktywności zawodowej lub podjęcie innej pracy zarobkowej ma u mężczyzn większe znaczenie niż u kobiet.

Brak istotnych różnic statystycznych odnotowano pomiędzy płcią seniora a stylami: społecznym, kulturalno-oświatowym, religijnym, hobbystycznym, rodzinnym i przeważająco pasywnym.

Tab. 5.12 ukazuje korelację stylów życia respondentów z wiekiem.

Tab. 5. 12 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wiek seniora (N = 625)

Style życia	Korelacja rho-Spearmana	Wiek seniora
Styl sportowo-rekreacyjny	r	-0,164**
	p	p < 0,001
	Ogółem	625
Styl społeczny	r	-0,093*
	p	0,020
	Ogółem	625
Styl kulturalno-edukacyjny	r	-0,051
	p	0,204
	Ogółem	625
Styl religijny	r	0,027
	p	0,507
	Ogółem	625
Styl hobbystyczny	r	-0,116**
	p	0,004
	Ogółem	625
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	r	-0,250**
	p	p < 0,001
	Ogółem	625
Styl rodzinny	r	-0,099*
	p	0,013
	Ogółem	625
Styl przeważająco pasywny	r	0,091*
	p	0,022
	Ogółem	625

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ (Źródło: badania własne)

Uzyskane dane (Tab. 5.12) wskazały, że zachodzi słaby, ujemny związek statystyczny między wiekiem i stylami: sportowo-rekreacyjnym ($r = -0,164$; $p < 0,001$) oraz przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej ($r = -0,250$; $p < 0,001$). Związek ten sugeruje, że ze wzrostem wieku metrykalnego obniżyło się zainteresowanie kontynuacją pracy zawodowej/zarobkowej oraz profizycznymi działaniami seniorów.

Tab. 5.13 prezentuje pomiar istotności różnic stylów życia pomiędzy respondentami zamieszkującymi w mieście i na wsi. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 13 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ miejscowości zamieszkania seniora (N = 625)

Style życia	Typ miejscowości zamieszkania	Liczebność	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
				U	p
Styl kulturalno-edukacyjny	Miasto	558	317,01	16457,50	0,102
	Wieś	67	279,63		
	Ogółem	625			
Styl religijny	Miasto	558	306,38	15000,00	0,003
	Wieś	67	368,12		
	Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Badania wykazały, że typ miejscowości zamieszkania różnicował preferencję tylko **stylu religijnego**– U Manna-Whitneya = 15000,00; $p = 0,003$ (Tab. 5.13). Średnia rang ($r_M = 306,38$; $r_W = 368,12$) wskazuje, że poziom tego stylu życia w grupie emerytów zamieszkujących na wsi był wyższy niż w grupie nauczycieli mieszkających w mieście.

Typ miejscowości zamieszkania różnicował **styl kulturalno-edukacyjny** na poziomie tendencji statystycznej (U Manna-Whitneya = 16457,50; $p = 0,102$). Średnia rang ($r_M = 317,01$; $r_W = 279,63$) wskazuje, że poziom tego stylu życia wśród respondentów z miasta był wyższy niż wśród badanych zamieszkujących na wsi.

Typ miejscowości zamieszkania nie wyodrębnił stylów: sportowo-rekreacyjnego, społecznego, hobbystycznego, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinnego oraz przeważająco pasywnego.

Tab. 5.14 ukazuje style życia seniorów z uwzględnieniem ich statusu ekonomicznego. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie.

Tab. 5. 14 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: status ekonomiczny seniora (N = 602)

Style życia	Status ekonomiczny	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	Poniżej przeciętnego	72	259,40	6,150	0,046
	Przeciętny	474	308,82		
	Powyżej przeciętnego	62	323,82		
	Ogółem	608			
Styl społeczny	Poniżej przeciętnego	72	251,51	8,841	0,012
	Przeciętny	474	308,64		
	Powyżej przeciętnego	62	334,35		
	Ogółem	608			
Styl kulturalno-edukacyjny	Poniżej przeciętnego	72	260,51	5,524	0,063
	Przeciętny	474	311,55		
	Powyżej przeciętnego	62	301,68		
	Ogółem	608			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Poniżej przeciętnego	72	323,96	5,998	0,050
	Przeciętny	474	298,26		
	Powyżej przeciętnego	62	329,62		
	Ogółem	608			
Styl rodzinny	Poniżej przeciętnego	72	283,79	5,892	0,053
	Przeciętny	474	312,69		
	Powyżej przeciętnego	62	265,90		
	Ogółem	608			
Styl przeważająco pasywny	Poniżej przeciętnego	72	333,51	6,318	0,042
	Przeciętny	474	299,15		
	Powyżej przeciętnego	62	311,73		
	Ogółem	608			

(Źródło: badania własne)

Analiza wyników (Tab. 5.14) wykazała, że status ekonomiczny seniora istotnie różnicował pięć stylów życia:

1. Styl sportowo-rekreacyjny- $\chi^2(2, N = 608) = 6,150; p = 0,046$. Średnia rang ($\bar{r}_{\text{Pon.przec.}} = 259,40; \bar{r}_{\text{Przec.}} = 308,82; \bar{r}_{\text{Pow.przec.}} = 323,82$) wskazuje, że aktywny fizycznie styl życia najbardziej był charakterystyczny w grupie seniorów reprezentujących powyżej przeciętny status materialny. Ponadto obserwuje się, że wraz ze wzrostem statusu ekonomicznego, nastąpił wzrost zainteresowania analizowanym stylem.

2. Styl społeczny- $\chi^2(2, N = 608) = 8,841; p = 0,012$. Średnia rang ($\bar{r}_{\text{Pon.przec.}} = 251,51; \bar{r}_{\text{Przec.}} = 308,64; \bar{r}_{\text{Pow.przec.}} = 334,35$) wskazuje, że poziom stylu życia w grupie seniorów o powyżej przeciętnym statusie ekonomicznym był najwyższy. Wynika z tego, że preferencja społecznego stylu życia była ściśle powiązana z podłożem ekonomicznym emerytowanych nauczycieli, a jego wybór mógł absorbować znacząco budżet seniorów. Obserwuje się również, że wraz ze wzrostem statusu ekonomicznego, nastąpił wzrost preferencji analizowanego stylu.

3. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej- $\chi^2(2, N = 608) = 5,998$; $p = 0,050$. Średnia rang ($r_{\text{Pon.przec.}} = 323,96$; $r_{\text{Przec.}} = 298,26$; $r_{\text{Pow.przec.}} = 329,62$) oznacza, że poziom omawianego stylu życia był najwyższy wśród respondentów o statusie ekonomicznym powyżej przeciętnego. Świadczy to o tym, że kontynuacja pracy zarobkowej sprzyjała polepszeniu budżetu seniorów, co wyzwało dalszą potrzebę podejmowania tej aktywności w badanej grupie.

4. Styl rodzinny- $\chi^2(2, N = 608) = 5,892$; $p = 0,053$. Średnia rang ($r_{\text{Pon.przec.}} = 283,79$; $r_{\text{Przec.}} = 312,69$; $r_{\text{Pow.przec.}} = 265,90$) dowodzi, że poziom stylu rodzinnego był najwyższy wśród seniorów o przeciętnym statusie ekonomicznym. Świadczyć to może, że status ten był najbardziej sprzyjający w preferencji prorodzinnego stylu życia przez emerytów nauczycieli.

5. Styl przeważająco pasywny- $\chi^2(2, N = 608) = 6,318$; $p = 0,042$. Średnia rang ($r_{\text{Pon.przec.}} = 333,51$; $r_{\text{Przec.}} = 299,15$; $r_{\text{Pow.przec.}} = 311,73$) wskazuje, że poziom omawianego stylu życia był najwyższy wśród respondentów o statusie ekonomicznym poniżej przeciętnego. Dowodzi to, iż najmniej zasobny budżet ekonomiczny seniorów, sprzyjał preferencji stylu przeważająco biernego.

Styl kulturalno-edukacyjny plasował się na granicy tendencji statystycznej- $\chi^2(2, N = 608) = 5,524$; $p = 0,063$. Średnia rang ($r_{\text{Pon.przec.}} = 260,51$; $r_{\text{Przec.}} = 311,55$; $r_{\text{Pow.przec.}} = 301,68$) informuje, że poziom stylu kulturalno-edukacyjnego był najwyższy wśród respondentów o przeciętnym statusie ekonomicznym.

Z powyższych analiz nasuwa się wniosek sugerujący, że najczęściej różnicujący poziom statusu ekonomicznego dotyczył oceny powyżej przeciętnej. Wiązał się on ze stylem: prosportowym, społecznym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej oraz kulturalno-edukacyjnym. Najniższy z kolei poziom statusu wyzwał styl pasywny.

Poziom statusu ekonomicznego nie różnicował stylu religijnego i hobbystycznego.

Tab. 5.15 prezentuje wyniki istotności różnic stylów życia z typem placówki najdłużej zatrudniającej seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 15 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora (N = 620)

Styl życia	Typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl kulturalno-edukacyjny	Przedszkole	70	299,94	17,016	0,048
	Szkoła podstawowa	361	303,00		
	Gimnazjum	20	347,73		
	Zasadnicza szkoła zawodowa	40	284,66		
	Liceum ogólnokształcące	45	330,07		
	Technikum	46	373,74		
	Szkoła specjalna	12	352,79		
	Szkoła dla dorosłych	6	227,25		
	Szkolnictwo wyższe	11	392,32		
	Inna placówka	9	203,56		
Ogółem	620				
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Przedszkole	70	284,55	20,256	0,016
	Szkoła podstawowa	361	305,18		
	Gimnazjum	20	299,83		
	Zasadnicza szkoła zawodowa	40	345,65		
	Liceum ogólnokształcące	45	315,10		
	Technikum	46	348,21		
	Szkoła specjalna	12	304,92		
	Szkoła dla dorosłych	6	355,83		
	Szkolnictwo wyższe	11	392,86		
	Inna placówka	9	254,00		
Ogółem	620				
Styl rodzinny	Przedszkole	70	353,46	14,922	0,093
	Szkoła podstawowa	361	307,37		
	Gimnazjum	20	317,10		
	Zasadnicza szkoła zawodowa	40	268,98		
	Liceum ogólnokształcące	45	318,09		
	Technikum	46	281,36		
	Szkoła specjalna	12	330,75		
	Szkoła dla dorosłych	6	288,33		
	Szkolnictwo wyższe	11	261,18		
	Inna placówka	9	430,94		
Ogółem	620				

*Do tego typu szkół zaliczono: LO dla dorosłych, szkoła policealna, kwalifikacyjne kursy zawodowe.
(Źródło: badania własne)

Dokonując analizy danych w Tab. 5.15 stwierdza się, że typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora najbardziej różnicował preferencję stylów życia:

1. Styl kulturalno-edukacyjny $-\chi^2(9, N = 620) = 17,016; p = 0,048$. Średnie rangi tego stylu były najwyższe w grupie emerytowanych nauczycieli szkół wyższych ($f_{\text{Szk.wyż.}} = 392,32$), nauczycieli techników ($f_{\text{Tech}} = 373,74$) oraz nauczycieli szkół specjalnych ($f_{\text{Szk.sp.}} = 352,79$). Można przypuszczać, że nauczyciele seniorzy wymienionych typów szkół najwyższej cenili styl kulturalno-edukacyjny.

2. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej $-\chi^2(9, N = 620) = 20,256$; $p = 0,016$. Poziom powyższego stylu przyjmował najwyższą wartość w grupie nauczycieli szkół wyższych ($f_{\text{Szk.wyż.}} = 392,86$), szkół dla dorosłych ($f_{\text{Szk.dor.}} = 355,83$) oraz techników ($f_{\text{Tech.}} = 348,21$). Można założyć, że badani emeryci uczący w wymienionych typach szkół najbardziej preferowali styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej.

Typ placówki różnicował **styl rodzinny** na granicy tendencji statystycznej $\chi^2(9, N = 625) = 14,922$; $p = 0,093$. Średni poziom tego stylu był najwyższy wśród nauczycieli szkół deklarujących pracę w innych placówkach, głównie w szkołach typu przyszpitalnego ($f_{\text{Inne}} = 430,94$) oraz w przedszkolach ($f_{\text{Przedszk.}} = 353,46$). Można uznać, że zatrudnienie nauczycieli w okresie aktywności zawodowej w wymienionych typach szkół, najbardziej sprzyjało wyborowi prorodzinnego stylu życia.

Typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora nie wyróżnił stylów: sportowo-rekreacyjnego, społecznego, hobbystycznego, religijnego oraz przeważająco pasywnego

Tab. 5.16 ukazuje rozkład stylów życia badanych z uwzględnieniem typu nauczanego przedmiotu przez seniora. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 16 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ nauczanego przedmiotu przez seniora (N = 625)

Styl życia	Typ nauczanego przedmiotu	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl kulturalno- edukacyjny	Humanistyczne	187	318,01	12,061	0,061
	Ścisłe	159	294,26		
	Artystyczne	24	367,98		
	Zawodowe	34	315,19		
	Języki obce	13	222,54		
	Wychowanie fizyczne	26	237,15		
	Inny	165	304,69		
	Ogółem	608			
Styl hobbystyczny	Humanistyczne	187	305,94	11,523	0,073
	Ścisłe	159	298,27		
	Artystyczne	24	364,38		
	Zawodowe	34	259,94		
	Języki obce	13	298,77		
	Wychowanie fizyczne	26	238,88		
	Inny	165	320,14		
	Ogółem	608			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/ zarobkowej	Humanistyczne	187	295,55	20,795	0,002
	Ścisłe	159	317,37		
	Artystyczne	24	298,42		
	Zawodowe	34	347,04		
	Języki obce	13	248,50		
	Wychowanie fizyczne	26	368,00		
	Inny	165	288,77		
	Ogółem	608			
Styl rodzinny	Humanistyczne	187	273,70	14,812	0,022
	Ścisłe	159	304,99		
	Artystyczne	24	334,73		
	Zawodowe	34	290,41		
	Języki obce	13	355,35		
	Wychowanie fizyczne	26	296,94		
	Inny	165	334,62		
	Ogółem	608			

(Źródło: badania własne)

Dane zawarte w Tab. 5.16 informują, że najwyższy poziom istotności przyjmowały następujące style i typy nauczanych przedmiotów:

1. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej– $\chi^2(6, N = 608) = 20,795$; $p = 0,002$. Najwyższą średnią rang reprezentowali emerytowani nauczyciele wychowania fizycznego ($\bar{r}_{WF} = 368,00$) oraz przedmiotów zawodowych ($\bar{r}_{PZ} = 347,04$). Oznaczać to może, że poziom stylu przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej był najwyższy u nauczycieli wymienionych przedmiotów nauczania. Dla tych nauczycieli, kontynuacja pracy zawodowej lub innej zarobkowej miała istotniejsze znaczenie w porównaniu z nauczycielami pozostałych przedmiotów nauczania.

2. Styl rodzinny— $\chi^2(6, N = 608) = 14,812; p = 0,022$. Poziom tego stylu życia najwyższą wartość przyjmował wśród nauczycieli uczących w przeszłości języków obcych ($f_{J.ob.} = 355,35$), przedmiotów artystycznych ($f_{Art.} = 334,73$) oraz innych przedmiotów nauczania wynikających ze specyfiki zawodu ($f_{Inne} = 334,62$). Może to wskazywać, że nauczyciele tych przedmiotów nauczania w stopniu statystycznie istotnym preferują styl rodzinny.

W badaniach stwierdzono również, że poziom tendencji statystycznej przyjęły style:

1. Styl kulturalno-edukacyjny— $\chi^2(6, N = 608) = 12,061; p = 0,061$. Średnia rang była najwyższa wśród respondentów przedmiotów humanistycznych ($f_{P.hum.} = 318,01$) oraz zawodowych ($f_{P.zaw.} = 315,19$). Sugeruje to, że badani nauczający w przeszłości wymienionych przedmiotów najwyżej uznali styl kulturalno-edukacyjny.

2. Styl hobbystyczny— $\chi^2(6, N = 608) = 11,523; p = 0,073$. Najwyższy poziom tego stylu był obecny w grupie nauczycieli przedmiotów artystycznych ($f_{Art.} = 364,38$). Można przypuszczać, że zamiłowania nauczycieli tej grupy przedmiotów wyzwalają realizację pasji i zainteresowań.

Typ nauczanego przedmiotu przez seniora nie różnicował istotnie stylów życia takich jakich: sportowo-rekreacyjny, społeczny, religijny, przeważająco pasywny.

Tab. 5.17 przedstawia style życia seniorów z uwzględnieniem okresu wyłączenia zawodowego. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 17 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem okresu wyłączenia zawodowego seniora (N = 625)

Styl życia	Okres wyłączenia zawodowego	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	1-5 lat	125	363,28	25,552	<i>p</i> <0,001
	6-10 lat	113	344,08		
	11-15 lat	118	305,12		
	16-20 lat	101	299,17		
	powyżej 20 lat	168	268,53		
	Ogółem	625			
Styl społeczny	1-5 lat	125	316,20	7,910	0,094
	6-10 lat	113	350,70		
	11-15 lat	118	313,28		
	16-20 lat	101	302,18		
	powyżej 20 lat	168	291,57		
	Ogółem	625			
Styl kulturalno-edukacyjny	1-5 lat	125	329,10	8,505	0,074
	6-10 lat	113	344,22		
	11-15 lat	118	313,41		
	16-20 lat	101	285,55		
	powyżej 20 lat	168	296,23		
	Ogółem	625			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	1-5 lat	125	365,78	37,346	<i>p</i> <0,001
	6-10 lat	113	311,52		
	11-15 lat	118	316,52		
	16-20 lat	101	299,26		
	powyżej 20 lat	168	280,51		
	Ogółem	625			
Styl rodzinny	1-5 lat	125	326,19	11,048	0,026
	6-10 lat	113	319,54		
	11-15 lat	118	337,69		
	16-20 lat	101	267,84		
	powyżej 20 lat	168	308,59		
	Ogółem	625			
Styl przeważająco pasywny	1-5 lat	125	297,00	20,776	<i>p</i> <0,001
	6-10 lat	113	293,18		
	11-15 lat	118	315,17		
	16-20 lat	101	299,53		
	powyżej 20 lat	168	344,81		
	Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Badania dotyczące stylów życia w różnych okresach wyłączenia zawodowego emerytów nauczycieli (Tab. 5.17) wykazały, że czas wyłączenia zawodowego różnicował istotnie preferencję stylów życia:

1. Styl sportowo-rekreacyjny – $\chi^2(4, N = 625) = 25,552; p < 0,001$. Średnia rang była najwyższa w okresie wyłączenia zawodowego: 1-5 lat ($r_1 = 363,28$) oraz 6-10 lat ($r_2 = 344,08$). Wskazuje to na istotne znaczenie tych etapów wyłączenia z pracy zawodowej w poziomie omawianego stylu życia seniorów.

Układ średnich rang wskazuje, że ze wzrostem okresu wyłączenia z zawodu, nastąpił spadek zainteresowania stylem sportowo-rekreacyjnym.

2. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej— $\chi^2(4, N = 625) = 37,346$; $p < 0,001$. Średnia rang była najwyższa w okresie wyłączenia zawodowego: 1-5 lat ($\bar{r}_1 = 365,78$). Wskazuje to na istotne znaczenie najwcześniejszego okresu wyłączenia zawodowego w kontynuacji pracy zawodowej lub innej zarobkowej seniorów nauczycieli. Stopniowy spadek zainteresowania omawianym stylem nastąpił od 11 roku (i wzwyż) po zakończeniu aktywności zawodowej.

3. Styl rodzinny— $\chi^2(4, N = 625) = 11,048$; $p = 0,026$. Średnia rang najwyższa była w okresie trzeciego etapu wyłączenia zawodowego: 11-15 lat ($\bar{r}_3 = 337,69$). Może to wskazywać, że wyodrębniony etap wyłączenia zawodowego najbardziej był sprzyjający prorodzinnemu stylowi życia emerytów.

4. Styl przeważająco pasywny— $\chi^2(4, N = 625) = 20,776$; $p < 0,001$. Średnia rang najwyższa była w okresie piątego etapu wyłączenia zawodowego: powyżej 20 lat ($\bar{r}_5 = 344,81$). Wskazuje to na istotną preferencję biernego stylu życia w najwyższym okresie wyłączenia z pracy emerytów nauczycieli.

Analiza wskazała, że na granicy tendencji statystycznej znajdowały się style:

1. Styl społeczny— $\chi^2(4, N = 625) = 7,910$; $p = 0,094$. Najwyższy poziom rangi przyjął styl społeczny w okresie wyłączenia zawodowego 6-10 lat ($\bar{r}_2 = 350,70$). Dowodzić to może o istotnym znaczeniu tego etapu wyłączenia z pracy zawodowej w preferencji prospołecznych form aktywności. Po tym okresie wyłączenia zawodowego odnotowano stopniowe obniżanie się zainteresowania omawianym stylem życia.

2. Styl kulturalno-edukacyjny— $\chi^2(4, N = 625) = 8,505$; $p = 0,074$. Średnia rang przyjęła najwyższy poziom w okresie wyłączenia zawodowego 6-10 lat ($\bar{r}_2 = 344,22$). Sugeruje to istotne znaczenie tego etapu wyłączenia z pracy zawodowej w preferencji kulturalno-edukacyjnego stylu życia.

Stylami nieróżnicowanymi przez okres wyłączenia zawodowego były: styl religijny i hobbystyczny.

Tab. 5.18 prezentuje style życia seniorów w zależności od oceny ogólnego ich stanu zdrowia. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie.

Tab. 5. 18 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: ogólny stan zdrowia seniora (N = 625)

Styl życia	Ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	Niezadowolający	38	195,92	44,233	<i>p</i> < 0,001
	Średnio zadowolający	287	283,10		
	Zadowolający	270	354,13		
	Bardzo zadowolający	30	377,10		
	Ogółem	625			
Styl społeczny	Niezadowolający	38	291,37	11,737	0,008
	Średnio zadowolający	287	289,83		
	Zadowolający	270	340,22		
	Bardzo zadowolający	30	317,03		
	Ogółem	625			
Styl kulturalno-edukacyjny	Niezadowolający	38	246,51	10,449	0,015
	Średnio zadowolający	287	302,56		
	Zadowolający	270	334,50		
	Bardzo zadowolający	30	303,63		
	Ogółem	625			
	Średnio zadowolający	287	310,94		
	Zadowolający	270	309,73		
	Bardzo zadowolający	30	332,83		
	Ogółem	625			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Niezadowolający	38	296,53	10,947	0,012
	Średnio zadowolający	287	297,77		
	Zadowolający	270	329,85		
	Bardzo zadowolający	30	327,87		
	Ogółem	625			
Styl przeważająco pasywny	Niezadowolający	38	366,05	17,697	<i>p</i> < 0,001
	Średnio zadowolający	287	322,64		
	Zadowolający	270	299,49		
	Bardzo zadowolający	30	275,13		
	Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Rezultaty analiz zawarte w Tab. 5.18 pozwalają twierdzić, że stan zdrowia różnicował preferencję pięciu stylów życia.

1. Styl sportowo-rekreacyjny – $\chi^2(3, N = 625) = 44,233; p < 0,001$. Poziom tego stylu życia przyjmował najwyższe wartości przy ocenie własnego zdrowia i kondycji fizycznej na poziomie bardzo zadowolającym ($f_{Bzad.} = 377,10$) oraz zadowolającym ($f_{Zad.} = 354,13$). Układ średnich rang wskazuje, że im wyższa samoocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora, tym wyższy poziom stylu sportowo-rekreacyjnego.

2. Styl społeczny – $\chi^2(3, N = 625) = 11,737; p = 0,008$. Poziom wskazanego stylu życia przyjmował najwyższe wartości przy zadowolającej ocenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej ($f_{Zad.} = 340,22$). Świadczyć to może o tym, że seniorzy z tym poziomem samooceny stanu zdrowia najwyżej cenili prospołeczny styl życia.

3. Styl kulturalno-edukacyjny— $\chi^2(3, N = 625) = 10,449; p = 0,015$.

Średnia rang stylu kulturalno-edukacyjnego była najwyższa przy zadowolającej ocenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej ($\bar{r}_{Zad.} = 334,50$). Może to wskazywać, że zadowolająca samoocena stanu zdrowia była najbardziej znacząca w preferencji tego stylu życia.

4. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej— $\chi^2(3, N = 625) = 10,947;$

$p = 0,012$. Poziom stylu najwyższy był przy dwóch ocenach stanu zdrowia i kondycji fizycznej: zadowolającej ($\bar{r}_{Zad.} = 329,85$) i bardzo zadowolającej ($\bar{r}_{Bzad.} = 327,87$). Układ średnich rang wskazuje ogólnie, że im wyższa samoocena stanu zdrowia seniora, tym wyższy poziom stylu przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej.

5. Styl przeważająco pasywny— $\chi^2(3, N = 625) = 17,697; p < 0,001$.

Seniorzy deklarujący niezadowolającą ocenę stanu zdrowia i kondycji fizycznej w najwyższym stopniu opowiadali się za przeważająco biernym stylem życia—średnia rang oceny ogólnego stanu zdrowia: $\bar{r}_{Niezd.} = 366,05$. Preferencja stylu biernego malała wraz z deklaracją wyższej oceny stanu zdrowia.

Nasuwa się wniosek, że we wszystkich różnicowanych stylach życia (oprócz stylu przeważająco biernego), największe znaczenie odgrywały wysokie oceny stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora. Odwrotna tendencja zaistniała w przypadku stylu przeważająco pasywnego.

Style życia niewyodrębnione przez ocenę ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora to styl: religijny, hobbyistyczny oraz rodzinny.

Tab. 5.19 ilustruje style życia emerytów z uwzględnieniem oceny wsparcia i relacji rodzinnych seniorów. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 19 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje rodzinne (N = 614)

Styl życia	Ocena wsparcia i relacji rodzinnych	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
				χ^2	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	300,86	6,191	0,103
	Raczej niesatysfakcjonujące	43	315,80		
	Na ogół satysfakcjonujące	214	284,22		
	Bardzo satysfakcjonujące	346	321,08		
	Ogółem	614			
	Raczej niesatysfakcjonujące	43	334,30		
	Na ogół satysfakcjonujące	214	307,84		
	Bardzo satysfakcjonujące	346	303,19		
	Ogółem	614			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	305,50	11,741	0,008
	Raczej niesatysfakcjonujące	43	367,03		
	Na ogół satysfakcjonujące	214	306,43		
	Bardzo satysfakcjonujące	346	300,83		
	Ogółem	614			
Styl rodzinny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	210,82	19,370	<i>p</i> < 0,001
	Raczej niesatysfakcjonujące	43	228,45		
	Na ogół satysfakcjonujące	214	297,42		
	Bardzo satysfakcjonujące	346	326,63		
	Ogółem	614			
Styl przeważająco pasywny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	11	369,73	10,516	0,015
	Raczej niesatysfakcjonujące	43	347,69		
	Na ogół satysfakcjonujące	214	307,23		
	Bardzo satysfakcjonujące	346	300,69		
	Ogółem	614			

(Źródło: badania własne)

Na podstawie uzyskanych danych (Tab. 5.19) można stwierdzić, że wsparcie i relacje rodzinne różnicowały istotnie preferencje następujących stylów życia:

1. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej– $\chi^2(3, N = 614) = 11,741$; $p = 0,008$. Styl ten przyjmował najwyższy poziom przy raczej niesatysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji rodzinnych ($\bar{f}_{Rn.} = 367,03$). Wskazywać to może na istotne powiązanie kontynuowania pracy zawodowej lub innej zarobkowej z ogólnie niską oceną wsparcia i relacji rodzinnych.

2. Styl rodzinny– $\chi^2(3, N = 614) = 19,370$; $p < 0,001$. Poziom omawianego stylu życia przyjmował najwyższą wartość przy ocenie wsparcia i relacji rodzinnych na poziomie bardzo satysfakcjonującym ($\bar{f}_{Bsat.} = 326,63$).

Omawianemu stylowi życia służyła najwyższa ocena wsparcia i relacji w rodzinie. Układ średnich rang wskazał, że im wyższa samoocena wsparcia i relacji rodzinnych seniora, tym wyższy poziom preferencji stylu rodzinnego.

3. Styl przeważająco pasywny– $\chi^2(3, N = 614) = 10,516; p = 0,015$. Seniorzy oceniający wsparcie i relacje rodzinne jako zdecydowanie niesatysfakcjonujące przejawiali najwyższą preferencję biernego stylu życia, o czym świadczy średnia rang ($\bar{r}_{Zn.} = 369,73$). Oznaczać to może, że negatywne stosunki rodzinne wyzwoliły preferowanie pasywnego stylu życia wśród seniorów. Struktura średnich rang wskazuje, że wraz ze wzrostem oceny wsparcia i relacji rodzinnych, maleje preferencja stylu przeważająco pasywnego.

Na granicy tendencji statystycznej sytuował się styl **sportowo-rekreacyjny**– $\chi^2(3, N = 614) = 6,191; p = 0,103$. Poziom tego stylu życia najwyższy był przy bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji rodzinnych ($\bar{r}_{Bsat.} = 321,08$). Wskazuje to na istotne znaczenie wsparcia i relacji rodzinnych dla preferencji prosportowego stylu życia.

Zmienna, jaką jest ocena wsparcia i relacji rodzinnych nie różnicowała stylu społecznego, kulturalno-edukacyjnego, religijnego i hobbystycznego.

Tab. 5.20 ukazuje style życia seniorów nauczycieli i ocenę wsparcia i relacji sąsiedzkich. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5.20 ukazuje style życia seniorów nauczycieli i ocenę wsparcia i relacji sąsiedzkich. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie oraz tendencji statystycznej.

Tab. 5. 20 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje sąsiedzkie (N = 599)

Styl życia	Ocena wsparcia i relacji sąsiedzkich	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallis	
				χ^2	<i>p</i>
Styl sportowo-rekreacyjny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	265,62	7,353	0,061
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	290,60		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	297,29		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	342,54		
	Ogółem	599			
Styl społeczny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	233,29	12,974	0,005
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	272,09		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	311,52		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	327,10		
	Ogółem	599			
Styl religijny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	273,21	6,765	0,080
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	312,29		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	290,73		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	331,86		
	Ogółem	599			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	316,82	6,561	0,087
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	289,55		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	295,82		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	326,74		
	Ogółem	599			
Styl rodzinny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	198,20	18,263	<i>p</i> < 0,001
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	299,13		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	304,81		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	328,25		
	Ogółem	599			
Styl przeważająco pasywny	Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	38	363,09	19,352	<i>p</i> < 0,001
	Raczej niesatysfakcjonujące	132	307,36		
	Na ogół satysfakcjonujące	347	296,84		
	Bardzo satysfakcjonujące	82	272,27		
	Ogółem	599			

(Źródło: badania własne)

Analiza danych zawartych w Tab. 5.20 sugeruje, że wsparcie i relacje sąsiedzkie różnicowały istotnie preferencje stylów życia:

1. Stylu społecznego– $\chi^2(3, N = 599) = 12,974; p = 0,005$. Średnia rang przyjmowała najwyższą wartość przy ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich na poziomie bardzo satysfakcjonującym ($f_{\text{Bsat.}} = 327,10$). Oznaczać to może, że wysoko cenione relacje sąsiedzkie wspomagają wybór prospołecznego stylu życia przez seniorów. Układ średnich rang wskazuje, że im wyższa samoocena wsparcia i relacji sąsiedzkich seniora, tym wyższy poziom stylu społecznego.

2. Stylu rodzinnego— $\chi^2(3, N = 599) = 18,263; p < 0,001$. Poziom tego stylu życia był najwyższy przy bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 328,25$). Świadczy to, iż pozytywny układ wsparcia i relacji społecznych sprzyja wyborowi rodzinnego stylu życia (i odwrotnie). Struktura średnich rang wskazuje, że im wyższa samoocena wsparcia i relacji sąsiedzkich seniora, tym wyższy poziom stylu rodzinnego.

3. Styl przeważająco pasywny— $\chi^2(3, N = 599) = 19,352; p < 0,001$. Średnia rang była najwyższa przy zdecydowanie niesatysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich seniorów ($\bar{r}_{\text{zn.}} = 363,09$). Oznaczać to może, że negatywne stosunki sąsiedzkie skłaniają seniorów ku biernemu stylowi życia. Widoczna jest tendencja, że wraz z rosnącą oceną wsparcia i relacji sąsiedzkich seniorów, malała preferencja stylu przeważająco biernego.

Na granicy tendencji statystycznej plasowały się style:

1. Styl sportowo-rekreacyjny— $\chi^2(3, N = 599) = 7,353; p = 0,061$. Poziom tego stylu życia najwyższy był w ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich, jako bardzo satysfakcjonujących ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 342,54$). Wskazuje to na istotne znaczenie najwyższej oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich dla preferencji aktywnego fizycznie stylu życia. Zauważono tendencję wzrostu oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich wraz z preferencją analizowanego stylu życia.

2. Styl religijny— $\chi^2(3, N = 599) = 6,765; p = 0,080$. Seniorzy oceniający wsparcie i relacje sąsiedzkie jako bardzo satysfakcjonujące najwyżej uznawali religijny styl życia ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 331,86$).

3. Styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej— $\chi^2(3, N = 599) = 6,561; p = 0,087$. Poziom tego stylu życia najwyższy był w bardzo satysfakcjonującej ocenie wsparcia i relacji sąsiedzkich emerytów ($\bar{r}_{\text{Bsat.}} = 326,74$). Świadczyć to może o znaczeniu pozytywnych relacji sąsiedzkich w preferencji aktywnego zawodowo/zarobkowego stylu życia seniorów nauczycieli. Można dostrzec tendencję wzrostu oceny wsparcia i relacji sąsiedzkich wraz z preferencją analizowanego stylu życia od wskazania oceny: „raczej niesatysfakcjonująca” wzwyż.

Style: kulturalno-edukacyjny oraz hobbystyczny, nie były różnicowane przez ocenę wsparcia i relacji sąsiedzkich.

5.3 Ocena poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli

Podjmując się oceny poczucia jakości życia seniorów nauczycieli, należy zwrócić uwagę na poziom poszczególnych komponentów badanej zmiennej (poczucia: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, realizacji i koherencji).

I. Poczucie satysfakcji życiowej (SWLS)

Tab. 5. 21 Poczucie satysfakcji życiowej seniorów i typ aktywności życiowej (N = 600)

Typ aktywności życiowej		Poczucie satysfakcji życiowej							
		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Nauczyciele	zrzeszeni	415	7,00	35,00	22,60 (6,27)	4,87	598	-0,181	0,856
	niezrzeszeni	185	10,00	35,00	22,52 (6,23)	5,25			
Łącznie		600	7,00	35,00	22,57 (6,26)	4,99			

Legenda: N-liczebność, Min i Max-minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD-odchylenie standardowe.

(Źródło: badania własne)

Uzyskane wyniki poczucia satysfakcji życiowej emerytowanych nauczycieli (Tab. 5.21) lokowały się na poziomie 6 stenu, co świadczy o przeciętnym poziomie satysfakcji życiowej: $M = 22,57 (6,26)$; $SD = 4,99$. Ocena ta dotyczyła: całej badanej grupy seniorów, nauczycieli zrzeszonych: $M = 22,60 (6,27)$; $SD = 4,87$ oraz niezrzeszonych: $M = 22,52 (6,23)$; $SD = 5,25$. Brak istotnej różnicy statystycznej pomiędzy grupą nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych $t (df = 598) = -0,181$; $p = 0,856$.

II. Poczucie sensu życia

1. Ogólny sens życia

Tab. 5. 22 Ogólny sens życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 608)

Typ aktywności życiowej		Ogólny sens życia							
		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Nauczyciele	zrzeszeni	419	8,00	49,00	37,12	7,71	606	0,274	0,783
	niezrzeszeni	189	13,00	49,00	37,30	6,97			
Łącznie		608	8,00	49,00	37,18	7,48			

Legenda: N-liczebność, Min i Max-minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD-odchylenie standardowe.

(Źródło: badania własne)

Z Tab. 5.22 wynika, że poczucie ogólnego sensu życia seniorów nauczycieli zrzeszonych ($M = 37,12$; $SD = 7,71$) i niezrzeszonych ($M = 37,30$; $SD = 6,97$) oraz łącznie dla obydwu grup ($M = 37,18$; $SD = 7,48$) plasowało się w zasadzie na tym samym poziomie. Nie zachodzi istotna różnica statystyczna pomiędzy grupą nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych $t (df = 606) = 0,274$; $p = 0,783$.

2. Sens życia uzyskany (MLQ-P)

Tab. 5. 23 Sens życia uzyskany (MLQ-P) seniorów i typ aktywności życiowej (N = 607)

Typ aktywności życiowej		Sens życia uzyskany (MLQ-P)							
		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Nauczyciele	zrzeszeni	421	9,00	35,00	26,54	4,56	605	1,439	0,150
	niezrzeszeni	186	16,00	35,00	27,10	4,08			
Łącznie		607	9,00	35,00	26,71	4,43			

Legenda: N-liczebność, Min i Max-minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD-odchylenie standardowe.
(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 5.23 informują, że nauczyciele niezrzeszeni ($M = 27,10$; $SD = 4,08$) przejawiali wyższy poziom uzyskanego poczucia sensu życia niż nauczyciele zrzeszeni ($M = 26,54$; $SD = 4,56$). Uwidocznił się brak istotnej różnicy statystycznej pomiędzy grupą nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych $t (df = 605) = 1,439$; $p = 0,150$.

3. Sens życia poszukiwany (MLQ-S)

Tab. 5. 24 Sens życia poszukiwany (MLQ-S) seniorów i typ aktywności życiowej (N = 601)

Typ aktywności życiowej		Sens życia poszukiwany (MLQ-S)							
		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Nauczyciele	zrzeszeni	415	5,00	35,00	24,88	4,62	599	-0,490	0,624
	niezrzeszeni	186	10,00	35,00	24,68	4,64			
Łącznie		601	5,00	35,00	24,82	4,62			

Legenda: N-liczebność, Min i Max-minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD-odchylenie standardowe.
(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 5.24 stwierdza się, że poczucie poszukiwanego sensu życia seniorów nauczycieli zrzeszonych ($M = 24,88$; $SD = 4,62$), niezrzeszonych ($M = 24,68$; $SD = 4,64$) oraz łącznie dla obydwu grup ($M = 24,82$; $SD = 4,62$) kształtowało się prawie na tym samym poziomie. Najwyższy poziom poszukiwanego sensu życia uzyskali nauczyciele zrzeszeni. Zaobserwowano brak istotnej różnicy statystycznej pomiędzy grupą nauczycieli seniorów zrzeszonych i niezrzeszonych $t (df = 599) = -0,490$; $p = 0,624$.

III. Poczucie szczęścia

1. Ogólna ocena poczucia szczęścia osobistego

Tab. 5. 25 Ogólna ocena poczucia szczęścia osobistego seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)

Ogólna ocena poczucia szczęścia	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Jestem niezbyt szczęśliwa/-y	Łącznie	53	15	68	5,685	0,128
	% z typ aktywności życiowej	12,2%	7,9%	10,9%		
Jestem dość szczęśliwa/-y	Łącznie	206	89	295		
	% z typ aktywności życiowej	47,5%	46,6%	47,2%		
Jestem szczęśliwa/-y	Łącznie	155	71	226		
	% z typ aktywności życiowej	35,7%	37,2%	36,2%		
Jestem bardzo szczęśliwa/-y	Łącznie	20	16	36		
	% z typ aktywności życiowej	4,6%	8,4%	5,8%		
Ogółem	Łącznie	434	191	68		
	% z typ aktywności życiowej	100,0%	100,0%	10,9%		

(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 5.25 stwierdzono, że największy odsetek badanych to osoby „dość szczęśliwe” – łącznie 295 (47,2%) wskazań. Porównywalne były deklaracje wśród seniorów zrzeszonych (47,5%) i niezrzeszonych (46,6%). Seniorów określających się jako „szczęśliwych” było łącznie 226 (36,2%). Najmniej 36 osób (5,8%) oceniło się jako bardzo szczęśliwych. Nie odnotowano istotnego związku pomiędzy ogólną oceną poczucia szczęścia osobistego i typem aktywności życiowej – $\chi^2(2, N = 625) = 5,685; p = 0,128$.

2. Ocena chęci życia

Tab. 5.26 Ocena chęci życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)

Ocena chęci życia	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
0	Łącznie	0	1	1	10,764	0,292
	% z typ aktywności życiowej	0,0%	0,5%	0,2%		
1	Łącznie	3	0	3		
	% z typ aktywności życiowej	0,7%	0,0%	0,5%		
2	Łącznie	3	0	3		
	% z typ aktywności życiowej	0,7%	0,0%	0,5%		
3	Łącznie	7	3	10		
	% z typ aktywności życiowej	1,6%	1,6%	1,6%		
4	Łącznie	3	4	7		
	% z typ aktywności życiowej	0,7%	2,1%	1,1%		
5	Łącznie	29	7	36		
	% z typ aktywności życiowej	6,7%	3,7%	5,8%		
6	Łącznie	32	12	44		
	% z typ aktywności życiowej	7,4%	6,3%	7,0%		
7	Łącznie	56	31	87		
	% z typ aktywności życiowej	12,9%	16,2%	13,9%		
8	Łącznie	103	48	151		
	% z typ aktywności życiowej	23,7%	25,1%	24,2%		
9	Łącznie	198	85	283		
	% z typ aktywności życiowej	45,6%	44,5%	45,3%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z typ aktywności życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Tab. 5.26 informuje, że największy odsetek badanych wskazało wolę życia w najwyższej ocenie: 8 i 9 – łącznie 434 (69,5%) odpowiedzi. Deklaracja tego przedziału oceny wśród seniorów zrzeszonych wyniosła (69,3%) oraz wśród niezrzeszonych (69,6%). Kolejne wyodrębnione oceny mieściły się w kategorii od 5 do 7 – łącznie 167 (26,7%) odpowiedzi. Najmniej badanych wskazało ocenę w zakresie od 0 do 4 – łącznie 24 (3,9%) wskazań. Nie odnotowano istotnego związku statystycznego pomiędzy oceną chęci życia a typem aktywności życiowej – $\chi^2(1, N = 625) = 10,764; p = 0,292$.

Tab. 5. 27 Ocena pasji życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)

Ocena pasji życia	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Nudne	Łącznie	0,0	0,0	0	0,007	0,935
	% z typ aktywności życiowej					
Zwyczajne	Łącznie	351	155	506		
	% z typ aktywności życiowej	80,9%	81,2%	81,0%		
Pasjonujące	Łącznie	83	36	119		
	% z typ aktywności życiowej	19,1%	18,8%	19,0%		
Ogółem	Łącznie	434	191	625		
	% z typ aktywności życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 5.27 wykazały, że najczęściej badanych–506 (81,0%) to osoby oceniające swoje życie jako zwyczajne. Pasjonującą ocenę życia wskazało 119 (19,0%) seniorów. Żaden z badanych nie ocenił swojego życia w kategorii odpowiedzi „nudne”. Deklaracje grupy seniorów zrzeszonych i niezrzeszonych nie różnią się istotnie statystycznie– $\chi^2(2, N = 625) = 0,007; p = 0,935$.

IV. Poczucie własnej realizacji

Tab. 5. 28 Poczucie własnej realizacji seniorów i typ aktywności życiowej (N = 595)

Typ aktywności życiowej		Poczucie własnej realizacji							
		N	Min	Max	M	SD	df	t	p
Nauczyciele	zrzeszeni	404	6,00	35,00	27,13	6,10	593	-1,384	0,166
	niezrzeszeni	191	7,00	35,00	26,40	6,06			
Łącznie		595	4,00	28,00	21,52	4,98			

Legenda: N-liczebność, Min i Max-minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD-odchylenie standardowe.

(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. 5.28 informują, że średnia ocena poczucia własnej realizacji seniorów nauczycieli najwyższa była u respondentów zrzeszonych (M = 27,13; SD = 6,10). Nieco niższa wystąpiła w grupie emerytów niezrzeszonych (M = 26,40; SD = 6,06). Nie odnotowano istotnego związku statystycznego pomiędzy grupą nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych $t(593) = -1,384; p = 0,166$.

Ocena możliwości własnej realizacji

Tab. 5. 29 Możliwość własnej realizacji seniorów nauczycieli (N = 586)

Ocena możliwości własnej realizacji	Liczebność	Procent
Zdecydowanie niesatysfakcjonująca	13	3,3
Raczej niesatysfakcjonująca	70	11,9
Na ogół satysfakcjonująca	365	62,3
Bardzo satysfakcjonująca	138	23,5
Łącznie	586	100,0

(Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 5.29 stwierdzono, że 503 (85,8%) seniorów nauczycieli wyraziło pozytywną ocenę możliwości własnej realizacji: *na ogół satysfakcjonująca*–365 (62,3%) oraz *bardzo satysfakcjonująca*–138 (23,5%). Negatywna deklaracja dotyczyła 83 (25,2%) emerytów.

V. Poczucie koherencji

Tab. 5. 30 Poczucie koherencji seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)

Typ aktywności życiowej	Poczucie koherencji						Test istotności różnic średnich pomiędzy nauczycielami zrzeszonymi i niezrzeszonymi					
	Składniki koherencji	N	Min	Max	M	SD	df	t	p			
Nauczyciele zrzeszeni	Poczucie zrozumiałości (PZR)	434	16,0	73,0	49,18	10,53	623	-0,22	0,233			
	Poczucie zaradności (PZ)	434	25,0	64,0	48,19	7,12						
	Poczucie sensowności (S)	434	14,0	56,0	42,11	6,86						
	Wynik ogólny (PO)	434	59,0	191,0	139,49	20,92						
Nauczyciele niezrzeszeni	Poczucie zrozumiałości (PZR)	191	25,0	74,0	48,98	9,79						
	Poczucie zaradności (PZ)	191	27,0	65,0	48,28	7,20						
	Poczucie sensowności (S)	191	24,0	56,0	41,81	7,45						
	Wynik ogólny (PO)	191	89,0	191,0	139,00	21,51						
Łącznie	Poczucie zrozumiałości (PZR)	625	16,0	74,0	49,12	10,30				623	-0,22	0,233
	Poczucie zaradności (PZ)	625	25,0	65,0	48,22	7,13				623	0,145	0,884
	Poczucie sensowności (S)	625	14,0	56,0	42,02	7,04				623	-0,140	0,624
	Wynik ogólny (PO)	625	59,0	191,0	139,37	21,08				623	-0,267	0,789

Legenda: N–liczebność, Min i Max–minimum i maksimum, M – średnia (wartość stenowa podana w nawiasie), SD–odchylenie standardowe.

(Źródło: badania własne)

Odnosząc się do uzyskanych wyników badań w Tab. 5.30 stwierdzono, że ogólny wynik poczucia koherencji plasował się na tym samym poziomie, zarówno w całej grupie badanych ($M = 139,37$; $SD = 21,08$), jak i wśród seniorów zrzeszonych ($M = 139,49$; $SD = 20,92$) oraz niezrzeszonych ($M = 139,00$; $SD = 21,51$).

Najwyższą średnią wśród składników poczucia koherencji uzyskało poczucie zrozumiałości (PZR) zarówno w całej grupie emerytów ($M = 49,12$; $SD = 10,30$), jak i u nauczycieli zrzeszonych ($M = 49,18$; $SD = 10,53$) oraz niezrzeszonych ($M = 48,98$; $SD = 9,79$). Najniższą średnią z kolei uzyskało poczucie sensowności w całej grupie nauczycieli ($M = 42,02$; $SD = 7,04$), wśród nauczycieli niezrzeszonych ($M = 41,81$; $SD = 7,45$) oraz zrzeszonych ($M = 42,11$; $SD = 6,86$).

Nie zaobserwowano różnic statystycznych pomiędzy składnikami poczucia koherencji wśród emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych.

5.3.1 Różnica w ocenie poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych

Przyjęcie zmiennej grupującej, jaką jest typ aktywności życiowej (nauczyciel: zrzeszony lub niezrzeszony), zachęciło do poznania różnic w zakresie oceny poszczególnych komponentów poczucia jakości życia (poczucia: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji). Badacze obserwują silną zależność pomiędzy przynależnością do zrzeszeń i aktywnym w nich udziałem a wykształceniem. Stwierdzono, że przeszło pięć razy częściej, badani z wykształceniem wyższym, biorą udział w spotkaniach instytucji zrzeszającej niż osoby z wykształceniem podstawowym. Związek pomiędzy omawianymi kwestiami jest silniejszy w grupie seniorów niż wśród osób młodszych⁸⁵². Można założyć więc, że jednym z wyznaczników przynależności do zrzeszeń jest poziom wykształcenia. Kwestia ta wydaje się szczególnie interesująca w grupie emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5.31 ukazuje komponenty poczucia jakości życia wraz z typem aktywności życiowej. Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do tendencji statystycznej.

Tab. 5. 31 Ocena komponentów poczucia jakości emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Typ aktywności życiowej	Liczebność	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
					U	p
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Zrzeszony	434	304,91	37937,00	0,067
		Niezrzeszony	191	331,38		
		Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.31 wykazała, że typ aktywności życiowej istotnie różnicował tylko zmienną: ogólne poczucie szczęścia osobistego (U Manna-Whitneya = 37937,00; $p = 0,067$). Wynik ten plasował się na granicy tendencji statystycznej. Średnia rang ($\bar{r}_{Nz} = 331,38$; $\bar{r}_Z = 304,91$) informuje, że seniorzy niezrzeszeni odczuwali wyższy poziom poczucia szczęścia osobistego niż emeryci zrzeszeni. Uzyskane dane świadczą o tym, że typ aktywności nie różnicował komponentów poczucia jakości życia. Sugerowałoby to, iż zmienna ta nie stanowi ważniejszego ogniwa różnicującego ocenę komponentów poczucia jakości życia. Komponenty poczucia jakości życia niewyodrębnione typem aktywności życiowej to poczucie: satysfakcji życiowej, sensu życia i koherencji we wszystkich aspektach, szczęścia (pasja i chęć życia) oraz realizacji.

⁸⁵² J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków*, Wydawnictwo Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2014, s. 68-69.

5.3.2 Komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli zrzeszonych a systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń

Wynik analiz uzyskanych na podstawie danych w Tab. 5.31, skłania do sformułowania pytania dotyczącego znaczenia systematyczności udziału respondenta w organizowanych spotkaniach, w ramach instytucji do której on przynależy. Wiąże się to z poznaniem związku komponentów poczucia jakości życia seniorów z systematycznością spotkań w ramach zrzeszeń. Sam fakt przynależności do instytucji, nie jest bowiem jednoznaczny z podejmowaniem w niej aktywności. To założenie wyzwała ciekawość poznawczą i pogłębioną potrzebę badań w poruszonym temacie.

Tab. 5.32 ukazuje ocenę komponentów poczucia jakości życia i systematyczności spotkań respondentów zrzeszonych w ramach ZNP i w innych instytucji.

Tab. 5. 32 Ocena komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych z uwzględnieniem zmiennej: systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń: ZNP i innej instytucji (N = 434)

Komponenty poczucia jakości życia		Systematyczność spotkań w ramach ZNP	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa		Systematyczność spotkań w ramach innej instytucji	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	p				χ^2	p
Poczucie satysfakcji życiowej		Bardzo sporadycznie	9	161,83	1,915	0,590	Bardzo sporadycznie	7	75,21	3,082	0,379
		Sporadycznie	31	175,31			Sporadycznie	24	73,94		
		Na ogół systematycznie	86	164,84			Na ogół systematycznie	63	89,95		
		Systematycznie	226	181,68			Systematycznie	82	92,78		
		Ogółem	352				Ogółem	176			
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	Bardzo sporadycznie	9	94,78	8,915	0,030	Bardzo sporadycznie	8	77,75	7,478	0,058
		Sporadycznie	32	162,73			Sporadycznie	23	74,80		
		Na ogół systematycznie	88	170,30			Na ogół systematycznie	67	84,44		
		Systematycznie	227	187,22			Systematycznie	83	102,06		
		Ogółem	356				Ogółem	181			
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Bardzo sporadycznie	9	123,39	6,176	0,103	Bardzo sporadycznie	8	51,63	10,007	0,019
		Sporadycznie	31	160,06			Sporadycznie	24	80,98		
		Na ogół systematycznie	92	170,79			Na ogół systematycznie	68	86,32		
		Systematycznie	227	188,70			Systematycznie	82	102,77		
		Ogółem	359				Ogółem	182			
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Bardzo sporadycznie	9	132,72	3,873	0,276	Bardzo sporadycznie	8	53,94	5,638	0,131
		Sporadycznie	30	187,95			Sporadycznie	24	91,15		
		Na ogół systematycznie	89	165,44			Na ogół systematycznie	67	87,37		
		Systematycznie	226	182,64			Systematycznie	82	97,54		
		Ogółem	354				Ogółem	181			

Cd. Tab. 5. 32

Komponenty poczucia jakości życia		Systematyczność spotkań w ramach ZNP	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa		Systematyczność spotkań w ramach innej instytucji	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	<i>p</i>				χ^2	<i>p</i>
Poczucie szczęścia	Ogólne poczucie szczęścia osobistego	Bardzo sporadycznie	9	110,83	11,781	0,008	Bardzo sporadycznie	8	72,06	5,893	0,117
		Sporadycznie	32	156,63			Sporadycznie	24	81,17		
		Na ogół systematycznie	94	175,28			Na ogół systematycznie	68	87,84		
		Systematycznie	236	197,12			Systematycznie	84	101,46		
		Ogółem	371				Ogółem	184			
	Pasja życia	Bardzo sporadycznie	9	171,11	3,649	0,302	Bardzo sporadycznie	8	82,56	3,824	0,281
		Sporadycznie	32	173,69			Sporadycznie	24	82,56		
		Na ogół systematycznie	94	178,13			Na ogół systematycznie	68	91,40		
		Systematycznie	236	191,37			Systematycznie	85	98,21		
		Ogółem	371				Ogółem	185			
	Chęć (pragnienie, wola) życia	Bardzo sporadycznie	9	104,39	11,333	0,010	Bardzo sporadycznie	8	63,06	5,058	0,168
		Sporadycznie	32	173,45			Sporadycznie	24	91,94		
		Na ogół systematycznie	94	170,57			Na ogół systematycznie	68	88,52		
		Systematycznie	236	196,96			Systematycznie	85	99,70		
		Ogółem	371				Ogółem	185			
Poczucie własnej realizacji	Bardzo sporadycznie	9	111,28	12,614	0,006	Bardzo sporadycznie	8	58,69	11,649	0,009	
	Sporadycznie	31	132,74			Sporadycznie	23	70,72			
	Na ogół systematycznie	86	162,28			Na ogół systematycznie	63	81,52			
	Systematycznie	218	184,71			Systematycznie	81	100,85			
	Ogółem	344				Ogółem	175				

Cd. Tab. 5. 32

Komponenty poczucia jakości życia		Systematyczność spotkań w ramach ZNP	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa		Systematyczność spotkań w ramach innej instytucji	Liczebność	Średnia rang	Test Kruskala-Wallisa	
					χ^2	p				χ^2	p
Poczucie koherencji	Poczucie koherencji (wynik ogólny-PO)	Bardzo sporadycznie	9	125,06	11,185	0,011	Bardzo sporadycznie	8	95,06	2,698	0,441
		Sporadycznie	32	175,44			Sporadycznie	24	81,33		
		Na ogół systematycznie	94	162,63			Na ogół systematycznie	68	89,02		
		Systematycznie	236	199,06			Systematycznie	85	99,28		
		Ogółem	371				Ogółem	185			
	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Bardzo sporadycznie	9	133,50	6,251	0,100	Bardzo sporadycznie	8	90,56	2,757	0,431
		Sporadycznie	32	167,89			Sporadycznie	24	88,33		
		Na ogół systematycznie	94	173,31			Na ogół systematycznie	68	86,18		
		Systematycznie	236	195,51			Systematycznie	85	100,00		
		Ogółem	371				Ogółem	185			
	Poczucie zaradności (PZ)	Bardzo sporadycznie	9	150,50	8,916	0,030	Bardzo sporadycznie	8	99,13	1,291	0,731
		Sporadycznie	32	188,41			Sporadycznie	24	83,50		
		Na ogół systematycznie	94	160,47			Na ogół systematycznie	68	91,29		
		Systematycznie	236	197,19			Systematycznie	85	96,48		
		Ogółem	371				Ogółem	185			
	Poczucie sensowności (PS)	Bardzo sporadycznie	9	102,00	10,544	0,014	Bardzo sporadycznie	8	99,13	4,423	0,219
		Sporadycznie	32	177,48			Sporadycznie	24	73,79		
		Na ogół systematycznie	94	169,23			Na ogół systematycznie	68	91,28		
		Systematycznie	236	197,04			Systematycznie	85	99,22		
		Ogółem	371				Ogółem	185			

(Źródło: badania własne)

Analiza Tab. 5.32 wykazuje, że systematyczności spotkań w ramach zrzeszeń w ZNP różnicowała istotnie komponenty poczucia jakości życia:

1. Poczucie sensu życia: ogólna ocena $-\chi^2(3, N = 356) = 8,915; p = 0,030$;

uzyskany sens życia: $\chi^2(3, N = 359) = 6,176; p = 0,103$.

2. Poczucie szczęścia: ogólna ocena $-\chi^2(3, N = 371) = 11,781; p = 0,008$;

pragnienie życia $-\chi^2(3, N = 371) = 11,333; p = 0,010$.

3. Poczucie własnej realizacji $-\chi^2(3, N = 344) = 12,614; p = 0,006$.

4. Poczucia koherencji: wynik ogólny $-\chi^2(3, N = 371) = 11,185; p = 0,011$;

poczucie zaradności (PZ) $-\chi^2(3, N = 371) = 8,916; p = 0,030$;

poczucie sensowności (PS) $-\chi^2(3, N = 371) = 10,544; p = 0,014$.

Na granicy tendencji statystycznej pozostawał: uzyskany sens życia

(MLQ-P) $-\chi^2(3, N = 359) = 6,176; p = 0,103$ oraz poczucie koherencji:

poczucie zrozumiałości (PZR) $-\chi^2(3, N = 371) = 6,251; p = 0,100$.

W powyższych analizach dostrzeżono tendencję, że wraz z systematycznością spotkań w ramach ZNP nastąpił wzrost oceny poczucia: sensu życia (ocena ogólna, uzyskany sens życia), szczęścia (ocena ogólna), realizacji, koherencji (poczucie zrozumiałości). W przypadku poczucia pragnienia życia i koherencji (wynik ogólny, poczucie zaradności i sensowności), tendencja ta dotyczyła odpowiedzi: *bardzo sporadycznie, sporadycznie, systematycznie*.

Poziom każdego z wymienionych komponentów poczucia jakości życia najwyższy był przy deklarowaniu systematycznego udziału w spotkaniach w ZNP (ogólna ocena poczucia sensu życia ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 187,22$), uzyskany sens życia ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 188,70$); ogólna ocena poczucia szczęścia ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 197,12$), pragnienie życia ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 196,96$); poczucie realizacji ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 184,71$), ogólny wynik poczucia koherencji ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 199,06$), poczucie: zaradności ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 197,19$), sensowności ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 197,04$), zrozumiałości (PZR $-\bar{r}_{\text{Syst.}} = 195,51$). Świadczy to, że systematyczność udziału w organizowanych spotkaniach przez ZNP sprzyjała wzrostowi poziomu w wymienionych wyżej komponentach poczucia jakości życia.

W zakresie systematyczności spotkań w ramach zrzeszeń w innej instytucji (PZEMiR, KS, UTW, PTTK, Centrum Aktywności Seniora, wspólnoty religijne, Związek Kombatantów, instytucja charytatywna, placówka oświatowo-wychowawcza i inne), najbardziej różnicowanymi komponentami poczucia jakości życia było:

1. Poczucie sensu życia: uzyskany sens życia (MLQ-P)– $\chi^2(3, N = 182) = 10,007$;
 $p = 0,019$; ocena ogólna– $\chi^2(3, N = 181) = 7,478$; $p = 0,058$.

2. Poczucie własnej realizacji– $\chi^2(3, N = 175) = 11,649$; $p = 0,009$.

Średni poziom rang: uzyskanego sensu życia (MLQ-P: $\bar{r}_{\text{Syst.}} = 102,77$), ogólnej oceny poczucia sensu życia ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 102,06$), poczucia własnej realizacji ($\bar{r}_{\text{Syst.}} = 100,85$), najwyższy był w ocenie systematycznego udziału w ofercie działań organizowanych przez inne instytucje. Świadczy to o znaczeniu frekwencji udziału w spotkaniach w wyodrębnionych komponentach poczucia jakości życia.

W powyższych analizach dostrzeżono ogólną tendencję, że wraz z systematycznością spotkań w ramach zrzeszenia w innej instytucji niż ZNP, nastąpił wzrost oceny poczucia: sensu życia (ocena ogólna sensu życia, uzyskany sens życia) oraz własnej realizacji.

5.4 Rodzaje aktywności życiowych preferowanych przez emerytowanych nauczycieli

Grażyna Łój podkreśla, że starość charakteryzuje się określonym stylem życia. Na postawę w stosunku do wieku senioralnego mają wpływ zmiany sprawiające zadowolenie lub satysfakcję osobie starszej. Postawa ta zakłada czynne uczestnictwo w kształtowaniu stylu życia (jakości życia), wtedy gdy człowiek jest odpowiedzialny za zmiany dokonujące się w swoim życiu⁸⁵³. Jednym z wymiarów stylu życia jest aktywność życiowa. Naukowcy dostrzegają związek pomiędzy zmienną, jaką jest wykształcenie a podejmowaniem aktywności przez osoby starsze. Zwracają również uwagę, że im wyższy poziom wykształcenia, tym poziom aktywności obejmuje więcej obszarów. Podkreślają także, że wykształcenie nie musi współgrać z ogólną aktywnością⁸⁵⁴.

Tab. 5.33 przedstawia zestawienie rodzajów i form aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5. 33 Zestawienie rodzajów i form aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli (N = 625)

Rodzaj aktywności	Formy aktywności*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie
			Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni	
SPORTOWO-REKREACYJNA	Systematycznie wykonuję ćwiczenia gimnastyczne, aerobik lub pilates, jeżdżę na rowerze lub uprawiam inną dyscyplinę sportu	Łącznie	130	39	169
		% z typ aktyw. życiowej	30,0%	20,4%	27,0%
	Uczęszczam na basen, siłownię itp.	Łącznie	57	28	85
		% z typ aktyw. życiowej	13,1%	14,7%	13,6%
	Trenuję sztuki walki lub wykonuję podobną sportową aktywność	Łącznie	11	3	14
		% z typ aktyw. życiowej	2,5%	1,6%	2,2%
	Spaceruję lub uprawiam nordic-walking	Łącznie	240	101	341
		% z typ aktyw. życiowej	55,3%	52,9%	54,6%
	Uczestniczę w zajęciach tanecznych	Łącznie	55	17	72
		% z typ aktyw. życiowej	12,7%	8,9%	11,5%
Uprawiam turystykę, uczestniczę w wycieczkach krajowych lub zagranicznych	Łącznie	245	89	334	
	% z typ aktyw. życiowej	56,5%	46,6%	53,4%	
Uprawiam działkę, ogródek przydomowy lub przed blokiem itp.	Łącznie	236	123	359	
	% z typ aktyw. życiowej	54,4%	64,4%	57,4%	
Wędkuję	Łącznie	17	6	23	
	% z typ aktyw. życiowej	3,9%	3,1%	3,7%	
WOLONTARYJNO-POMOCNICZA	Angażuję się w akcje charytatywne, wolontariat itp.	Łącznie	239	64	303
		% z typ aktyw. życiowej	55,1%	33,5%	48,5%
	Wspomagam edukacyjnie lub organizacyjnie pracę szkoły/placówki oświatowo-wychowawczej	Łącznie	55	10	65
		% z typ aktyw. życiowej	12,7%	5,2%	10,4%

⁸⁵³ G. Łój, *Psychologiczne wyznaczniki przeżywanej starości...*, dz. cyt., s. 55.

⁸⁵⁴ R. Kijak, *Spolecznie doświadczanie starości*, [w:] *Starość- między diagnozą a działaniem...* dz. cyt., s. 93.

Cd. Tab. 5. 33

Rodzaj aktywności	Formy aktywności*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie
			Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni	
WOLONTARYJNO-POMOCNICZA	Podejmuję prace społeczno-użyteczne na rzecz szkół, rozwoju miasta	Łącznie	46	13	59
		% z typ aktyw. życiowej	10,6%	6,8%	9,4%
	Pomagam osobom starszym, potrzebującym w ramach wsparcia społecznego i pomocy sąsiedzkiej itp.	Łącznie	203	62	265
		% z typ aktyw. życiowej	46,8%	32,5%	42,4%
POLITYCZNA	Biorę udział w życiu politycznym miasta, m.in.: wyborach samorządowych, referendach, spotkaniach w sprawie rozwoju osiedla, miasta itp.	Łącznie	150	45	195
		% z typ aktyw. życiowej	34,6%	23,6%	31,2%
	Pełnię funkcję polityczną np. Radnego Dzielnicy Miasta, przewodniczącego Komitetu Osiedlowego itp.	Łącznie	13	2	15
		% z typ aktyw. życiowej	3,0%	1,0%	2,4%
TOWARZYSKO-INTEGRACYJNA	Uczestniczę w spotkaniach pokoleń z dziećmi lub młodzieżą w szkole, przedszkolu itp.	Łącznie	95	34	129
		% z typ aktyw. życiowej	21,9%	17,8%	20,6%
	Spotykam się z przyjaciółmi, sąsiadami na pogawędkach w domu lub poza nim	Łącznie	334	148	482
		% z typ aktyw. życiowej	77,0%	77,5%	77,1%
	Organizuję spotkania towarzyskie w domu, na działce, dla przyjaciół i rodziny itp.	Łącznie	183	87	270
		% z typ aktyw. życiowej	42,20%	45,50%	43,2%
EDUKACYJNO-KULTURALNA	Samodzielnie pogłębiam wiedzę: czytam książki naukowe, korzystam z edukacyjnych portali internetowych itp.	Łącznie	294	133	427
		Łącznie	67,7%	69,6%	68,3%
	Biorę udział w prelekcjach, warsztatach, zajęciach edukacyjnych kursach organizowanych dla seniorów.	% z typ aktyw. życiowej	179	26	205
		Łącznie	41,2%	13,6%	32,8%
	Biorę udział w interesujących wykładach, spotkaniach w ramach UTW itp.	% z typ aktyw. życiowej	234	57	291
		Łącznie	53,9%	29,8%	46,6%
	Współpracuję z wydawnictwami m.in. w zakresie redagowania artykułów, felietonów itp.	% z typ aktyw. życiowej	16	3	19
		Łącznie	3,7%	1,6%	3,0%
	Współpracuję m.in. z ośrodkami kultury w zakresie promowania własnej twórczości artystycznej, poetyckiej.	% z typ aktyw. życiowej	36	4	40
		Łącznie	8,3%	2,1%	6,4%
	Uczęszczam na wystawy, wernisaże prac, do kina, teatru, operę, filharmonii, uczestniczę w życiu kulturalnym mojego miasta.	% z typ aktyw. życiowej	273	79	352
		Łącznie	62,9%	41,4%	56,3%
RELIGIJNA	Działam w życiu parafii, udzielam się w spotkaniach Kółka Różańcowego, biorę udział w spotkaniach religijnych, śpiewam w chórze kościelnym itp.	% z typ aktyw. życiowej	74	42	116
		Łącznie	17,1%	22,0%	18,6%
	Uczestniczę w pielgrzymkach, turystyce religijnej itp.	% z typ aktyw. życiowej	84	33	117
		Łącznie	19,4%	17,3%	18,7%
	Uczestniczę w mszach św. osobiście lub słuchając radia, oddaję się codziennym modlitwom, czytam literaturę religijną itp.	% z typ aktyw. życiowej	113	82	195
		Łącznie	26,0%	42,9%	31,2%

Cd. Tab. 5. 33

Rodzaj aktywności	Formy aktywności*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie
			Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni	
HOBBYSTYCZNA	Czytam książki zgodnie z zainteresowaniami, rozwiązuję krzyżówki, łamigłówki.	% z typ aktyw. życiowej	376	169	545
		Łącznie	86,6%	88,5%	87,2%
	Oddaję się swoim pasjom i hobby	% z typ aktyw. życiowej	168	107	275
		Łącznie	38,7%	56,0%	44,0%
	Działam twórczo, realizuję się artystycznie (np. maluję, rzeźbię, piszę wiersze itp.)	% z typ aktyw. życiowej	62	18	80
		Łącznie	14,3%	9,4%	12,8%
	Pośrednio współuczestniczę w działalności instytucji skupiającej seniorów np. wykonuję prace na terenie domu.	% z typ aktyw. życiowej	65	11	76
		Łącznie	15,0%	5,8%	12,2%
DOMOWO-RODZINNA	Poświęcam się opiece nad wnukami, pełnię rolę babci, dziadka.	% z typ aktyw. życiowej	209	109	318
		Łącznie	48,2%	57,1%	50,9%
	Zajmuję się prowadzeniem domu, uczestniczę w spotkaniach rodzinnych.	% z typ aktyw. życiowej	316	149	465
		Łącznie	72,8%	78,0%	74,4%
	Rezygnuję z opuszczania domu ze względu na swoją sytuację osobistą i/ lub zdrowotną	% z typ aktyw. życiowej	23	13	36
		Łącznie	5,3%	6,8%	5,8%
ZAWODOWO-ZAROBKOWA	Wykonuję pracę w szkolnictwie o charakterze zarobkowym	% z typ aktyw. życiowej	35	28	63
		Łącznie	8,1%	14,7%	10,1%
	Wykonuję pracę poza szkolnictwem o charakterze zarobkowym	% z typ aktyw. życiowej	38	22	60
		Łącznie	8,8%	11,5%	9,6%
PERCEPCYJNA	Oglądam TV, słucham radia, czytam gazety, czasopisma itp.	% z typ aktyw. życiowej	359	175	534
		Łącznie	82,7%	91,6%	85,4%
	Najchętniej przebywam w domu, raczej unikam kontaktów sąsiedzkich, nie angażuję się w życie społeczno-polityczne i kulturalne, przeważnie oglądam TV, słucham radia itp.	% z typ aktyw. życiowej	33	44	77
		Łącznie	7,6%	23,0%	12,3%

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

Aktywność zrzeszeniowa wchodząca w skład społecznego stylu życia została potraktowana odrębnie, jako deklaracja form uczestnictwa seniorów w ramach zrzeszeń (pyt. II 7- kwestionariusz ankiety autorskiej).
(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie Tab. 5.33 można wnioskować, że najczęściej typowanymi formami aktywności życiowej były:

- czytelnictwo - w zbliżonych proporcjach procentowych zarówno u seniorów zrzeszonych (86,6%) jak i niezrzeszonych (85,5%) połączone z działaniami umysłowymi: rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek—ogółem 545 wskazań (87,2%);

- oglądanie TV, słuchanie radia, czytanie gazet—łącznie 534 (85,4%) odpowiedzi, z przewagą wśród emerytów niezrzeszonych (91,6% i 82,7%);

- spotkania w gronie przyjaciół—482 (77,1%), z równolicznym rozkładem wśród nauczycieli zrzeszonych (77,0%) i niezrzeszonych (77,5%);

- zajmowanie się prowadzeniem domu, udziałem w spotkaniach rodzinnych–465 (74,4%), z przewagą wśród osób niezrzeszonych (78,0% i 72,8%);

- samodzielne pogłębianie wiedzy i umiejętności- 427 (68,3%) deklaracji, z niewielką przewagą występującą u seniorów niezrzeszonych (69,6% i 67,7%);

- uprawa działki i ogródka–359 (57,4%), z przewagą wśród seniorów niezrzeszonych (64,4% i 54,4%);

- udział w życiu kulturalnym miasta–352 (56,3%) odpowiedzi z przeszło 20% przewagą seniorów zrzeszonych (62,9% i 41,4%);

- spacerowanie, w tym nordic-walking- 341 osób (54,6%), z niewielką przewagą wśród emerytów zrzeszonych (55,3% i 52,9%);

- uprawianie turystyki- 334 (53,4%) deklaracji, z przewagą o 10% u osób zrzeszonych (56,5%, 46,6%);

Zdecydowaną formę aktywności (przebywania w domu, oglądanie TV, słuchanie radia, unikanie kontaktów sąsiedzkich i angażowanie się w życie społeczno-kulturalne) deklarowało 77 (12,3%) badanych. Tendencja ta występowała częściej wśród respondentów niezrzeszonych (23,0% i 7,6%). Rezygnację z opuszczania domu ze względu na sytuację domowo-osobistą wskazało 36 (5,8%) badanych.

Kategorię odpowiedzi typu: „inne” pogrupowano w bloki tematyczne m.in.: opieka nad chorą, niepełnosprawną osobą; działania społeczne (pełnienie funkcji ławnika w sądzie, kuratora sądowego); prace twórczo-naukowe (pisanie przewodników metodycznych, monografii i artykułów naukowych, organizacja plenerów i wieczorków poetycko-malarskich, robótki ręczne); aktywność fizyczna (podróże, gimnastyka); prace na rzecz klubów, fundacji instytucji społeczno-oświatowych: *Dyskusyjnym Klubie Książki*, Fundacji *Dr Clown*, Klubach: *Agora*, *Amazonka*, *Gospel*, Spółdzielni Mieszkaniowej, Komisji Oświaty Kultury Sportu i Ochrony Zdrowia, MDK, ZHP, przedszkola–czytanie bajek, pełnienie funkcji: jurora imprez kulturalnych, współorganizatora konkursów informatycznych, przewodniczącego stowarzyszenia, związku itp., organizacja warsztatów dla nauczycieli, prowadzenie prelekcji wewnątrzwiązkowych, organizacja życia seniorom itp.); praca na rzecz misji, realizacja hobby z zakresu zoopsychologii, medycyny naturalnej, ziołolecznictwa itp.

Tab. 5.34 przedstawia zestawienie zbiorcze rodzajów aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5. 34 Zestawienie rodzajów aktywności (N = 625)

Ranga	Rodzaje aktywności	Wskaźnik rangowy*	Suma rangowa	Ilość form w typie aktywności
1	Percepcyjna	306	611	2
2	Towarzysko-integracyjna	294	881	3
3	Domowo-rodzinna	273	819	3
4	Hobbystyczna	244	976	4
5	Edukacyjno-kulturalna	222	1334	6
6	Sportowo-rekreacyjna	175	1397	8
7	Wolontaryjno-pomocnicza	173	692	4
8	Religijna	143	428	3
9	Polityczna	105	210	2
10	Zawodowo-zarobkowa	62	123	2

*Wskaźnik rangowy = suma osób deklarujących rodzaje aktywności dzielona przez ilość form w danym rodzaju aktywności.

(Źródło: badania własne)

Zestawienie rodzajów aktywności w Tab. 5.34 informuje, że najbardziej popularnym rodzajem aktywności były: aktywność percepcyjna (styl przeważająco bierny), towarzysko-integracyjna (styl społeczny) i domowo-rodzinna (styl rodzinny). Najniższą rangę uzyskała z kolei aktywność: zawodowo-zarobkowa (styl kontynuacji pracy zawodowej lub innej zarobkowej), polityczna (styl społeczny) i religijna (styl religijny).

5.4.1 Różnica w stylach życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych

Typ aktywności życiowej warunkowany przynależnością bądź brakiem przynależności do zrzeszeń, wywala preferencje określonych aktywności wynikających z danego stylu życia. Anna Panek podkreśla, że właściwa organizacja czasu wolnego seniorów, decyduje o sensie i jakości ich życia⁸⁵⁵.

Tab. 5.35 ilustruje style życia seniorów nauczycieli z uwzględnieniem typu aktywności życiowej.

Tab. 5.35 Style życia preferowane przez emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Style życia	Typ aktywności życiowej	Liczebność	Średnia ranga	Test U Manna-Whitneya	
				U	p
Styl sportowo-rekreacyjny	Zrzeszony	434	320,16	38338,00	0,123
	Niezrzeszony	191	296,72		
	Ogółem	625			
Styl społeczny	Zrzeszony	434	337,52	30803,50	p <0,001
	Niezrzeszony	191	257,27		
	Ogółem	625			
Styl kulturalno-edukacyjny	Zrzeszony	434	344,62	27722,50	p <0,001
	Niezrzeszony	191	241,14		
	Ogółem	625			
Styl religijny	Zrzeszony	434	302,81	37025,50	0,017
	Niezrzeszony	191	336,15		
	Ogółem	625			
Styl hobbystyczny	Zrzeszony	434	306,85	38777,50	0,171
	Niezrzeszony	191	326,98		
	Ogółem	625			
Styl przedłużenia aktywności zawodowej	Zrzeszony	434	304,34	37687,00	0,007
	Niezrzeszony	191	332,69		
	Ogółem	625			
Styl rodzinny	Zrzeszony	434	303,00	37105,00	0,024
	Niezrzeszony	191	335,73		
	Ogółem	625			
Styl przeważająco pasywny	Zrzeszony	434	298,92	35335,00	p <0,001
	Niezrzeszony	191	345,00		
	Ogółem	625			

(Źródło: badania własne)

Badania wykazały, że najistotniejsze różnice statystyczne między stylami życia a typem aktywności życiowej dotyczyły:

⁸⁵⁵ A. Panek, *Aktywność wolnoczasowa seniorów...*, dz. cyt., s. 166.

1. Stylu społecznego–

(U Manna-Whitneya = 30803,50; $p < 0,001$). Średnie rang ($\bar{r}_Z = 337,52$; $\bar{r}_{Nz} = 257,27$) wskazują, że poziom stylu społecznego w grupie emerytowanych nauczycieli zrzeszonych był wyższy niż w grupie nauczycieli niezrzeszonych. Emeryci zrzeszeni w organizacjach częściej preferowali prospołeczny styl życia.

2. Stylu kulturalno-edukacyjnego–

(U Manna-Whitneya = 27722,50; $p < 0,001$). Poziom stylu kulturalno-edukacyjnego w grupie emerytowanych nauczycieli zrzeszonych był wyższy, niż w grupie nauczycieli niezrzeszonych, o czym świadczy średnia rang ($\bar{r}_Z = 344,62$; $\bar{r}_{Nz} = 241,14$). Różnica średnich rang wskazuje, że styl kulturalno-edukacyjny istotnie częściej był ceniony przez respondentów zrzeszonych.

3. Stylu religijnego–

(U Manna-Whitneya = 37025,50; $p = 0,017$). Seniorzy niezrzeszeni wyżej preferowali styl religijny niż nauczyciele niezrzeszeni ($\bar{r}_Z = 302,81$; $\bar{r}_{Nz} = 336,15$).

4. Stylu przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej–

(U Manna-Whitneya = 37687,00; $p = 0,007$). Poziom tego stylu w grupie emerytowanych nauczycieli zrzeszonych był niższy niż w grupie nauczycieli niezrzeszonych ($\bar{r}_Z = 304,34$; $\bar{r}_{Nz} = 332,69$). Wskazuje to o tym, że emeryci niezrzeszeni istotnie wyżej cenią ten styl życia.

5. Stylu rodzinnego–

(U Manna-Whitneya = 37105,00; $p = 0,024$). Średnie rang ($\bar{r}_Z = 303,00$; $\bar{r}_{Nz} = 335,73$) wskazują, że poziom stylu rodzinnego w grupie emerytowanych nauczycieli zrzeszonych był niższy niż w grupie nauczycieli niezrzeszonych. Można uogólnić przypuszczenie, że emeryci zrzeszeni mniej aktywizują się w życie rodzinne.

6. Stylu przeważająco pasywnego–

(U Manna-Whitneya = 35335,00; $p < 0,001$) wskazuje, że poziom stylu przeważająco-pasywnego w grupie emerytowanych nauczycieli zrzeszonych był niższy niż w grupie nauczycieli niezrzeszonych ($\bar{r}_Z = 298,92$; $\bar{r}_{Nz} = 345,00$).

Można wnioskować, że udział w zrzeszeniach sprzyja proaktywnemu stylowi życia.

5.4.2 Rodzaje aktywności życiowych preferowane przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych a komponenty poczucia jakości życia

Istotną kwestią poznawczą jest określenie różnic pomiędzy rodzajami aktywności preferowanymi przez grupę seniorów zrzeszonych i niezrzeszonych a komponentami poczucia jakości życia. Analiza rodzajów aktywności seniorów, ogólnie często pojawia się w literaturze przedmiotu badań. Występuje ona jako tendencja docelowa lub przy okazji innych badań. Należy podkreślić, że rodzaje aktywności są reprezentowane przez określone typy stylów życia.

Tab. 5.36 ukazuje zależność pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych a rodzajami aktywności życiowych.

Tab. 5. 36 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych z uwzględnieniem zmiennej: rodzaje aktywności życiowych seniorów

Komponenty poczucia jakości życia		Rodzaje aktywności życiowych seniorów										
		Rodzaje aktywności życiowych seniorów										
		Sportowo-rekreacyjna	Zrzeszeniowa	Wolontaryjno-pomocnicza	Towarzysko-integracyjna	Polityczna	Kulturalno-edukacyjna	Religijna	Hobbystyczna	Percepcyjna	Domowo-rodzinna	Zawodowo-zarobkowa
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	0,185**	0,188**	0,123*	0,144**	0,146**	0,149**	0,046	0,146**	0,017	0,094	0,037
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	0,063	0,135**	0,083	0,061	0,075	0,033	0,062	0,06	-0,063	0,024	0,062
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	0,104*	0,141**	0,100*	0,106*	0,056	0,046	0,028	0,112*	-0,04	0,05	0,002
Poczucie szczęścia	Ocena chęci życia	0,164**	0,133**	0,032	0,096*	0,083	0,099*	-0,003	0,114*	0,007	0,072	0,051
	Ocena pasji życia	0,151**	0,135**	0,116*	0,091	0,139**	0,190**	-0,018	0,082	-0,063	-0,066	0,069
	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	0,190**	0,172**	0,097*	0,103*	0,065	0,119*	-0,017	0,059	-0,104*	0,041	0,024
Poczucie własnej realizacji		0,169**	0,213**	0,138**	0,123*	0,178**	0,180**	0,027	0,111*	-0,042	-0,003	0,166**
Poczucie satysfakcji życiowej		0,148**	0,139**	0,079	0,100*	0,085	0,056	0,04	0,094	-0,028	0,082	0,025
Poczucie koherencji	Poczucie Zrozumiałości (PZR)	0,199**	0,180**	0,113*	0,09	0,06	0,074	-0,069	0,043	-0,018	0,017	0,112*
	Poczucie zaradności (PZ)	0,241**	0,114**	0,168**	0,139**	0,144**	0,093	0,001	0,086	-0,022	-0,019	0,145**
	Poczucie sensowności (PS)	0,208**	0,138**	0,09	0,171**	0,171**	0,212**	0,019	0,081	0,015	0,023	0,148**
	Poczucie koherencji-wynik ogólny (PO)	0,252**	0,174**	0,137**	0,151**	0,138**	0,136**	-0,027	0,073	-0,012	-0,001	0,157**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

(Źródło: badania własne)

Z analizy danych w Tab. 5.36 wynika, że w grupie nauczycieli zrzeszonych zachodzą słabe, dodatnie zależności statystyczne pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a rodzajem aktywności życiowych. W grupie tych korelacji wyróżniono powiązania pomiędzy: ogólnym poczuciem koherencji- PO ($r = 0,252$); poczuciem zaradności- PZ ($r = 0,241$) oraz poczuciem sensowności-PS ($r = 0,208$) a aktywnością sportowo-rekreacyjną. Świadczy to o tym, że poczucie koherencji zwiększyło się wraz z preferencją stylu sportowego.

Z poczuciem własnej realizacji ($r = 0,213$) słabo korelowała aktywność zrzeszeniowa, a z poczuciem sensowności-PS ($r = 0,212$) aktywność kulturalno-edukacyjną. Można przypuszczać, że przynależność do instytucji zrzeszającej odgrywała jednak pewną rolę w realizacji się seniorów. Podobnie aktywność kulturalno-edukacyjna sprzyjała w pewnym zakresie nadawaniu sensu i znaczenia podejmowanym działaniom.

Warto zwrócić uwagę na bardzo niskie i nieznaczące korelacje komponentów poczucia jakości życia z aktywnością hobbystyczną, religijną i domowo-rodzinną. Dowodzi to o ogólnym braku znaczenia tych aktywności w odczuwanej jakości życia.

Wystąpienie tylko jednej istotnej, ujemnej choć słabej korelacji między ogólnym poczuciem szczęścia ($r = -0,104$) a aktywnością percepcyjną, nie rozstrzyga definitywnie o powiązaniu powyższych zmiennych. Ponadto brak innych negatywnych korelacji pomiędzy aktywnością percepcyjną, nie uprawnia do wysunięcia wniosku o jej niekorzystnym znaczeniu w poczuciu jakości życia. Kwestię tą należy rozpatrywać pogłębionymi analizami problemu.

Tab. 5.37 ukazuje zależność pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli niezrzeszonych a rodzajami aktywności życiowych.

Tab. 5. 37 Zależność pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli niezrzeszonych a rodzajami aktywności życiowych

Rodzaje aktywności życiowych seniorów		Rodzaje aktywności życiowych seniorów									
		Sportowo-rekreacyjna	Wolontaryjno-pomocnicza	Towarzysko-integracyjna	Polityczna	Kulturalno-edukacyjna	Religijna	Hobbystyczna	Percepcyjna	Domowo-rodzinna	Zawodowo-zarobkowa
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Komponenty poczucia jakości życia											
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	0,165*	0,160*	0,192**	0,138	0,177*	0,168*	0,137	-0,088	0,021	0,112
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	0,111	0,143	0,124	0,072	0,151*	0,224**	0,060	-0,120	-0,038	0,101
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	0,001	0,023	0,017	0,018	0,055	0,017	0,044	-0,012	-0,006	0,158*
Poczucie szczęścia	Ocena chęci życia	0,222**	0,093	0,163*	0,146*	0,115	-0,038	0,074	-0,023	0,047	0,064
	Ocena pasji życia	0,308**	0,180*	0,199**	0,091	0,249**	0,091	0,129	-0,060	0,001	0,092
	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	0,192**	0,107	0,105	0,117	0,074	0,072	-0,047	-0,087	0,074	0,027
Poczucie własnej realizacji		0,352**	0,168*	0,185*	0,188**	0,250**	0,007	0,176*	-0,013	0,047	0,120
Poczucie satysfakcji życiowej		0,225**	0,182*	0,153*	0,184*	0,182*	0,154*	0,055	0,045	0,039	0,034
Poczucie koherencji	Poczucie zrozumiałości (PZR)	0,039	0,100	0,140	0,071	0,046	0,107	0,036	0,046	0,048	-0,049
	Poczucie zaradności (PZ)	0,041	0,059	0,091	0,172*	0,067	0,056	0,059	-0,160*	-0,013	-0,091
	Poczucie sensowności (PS)	0,226**	0,232**	0,261**	0,173*	0,250**	0,188**	0,227**	-0,104	0,070	0,075
	Poczucie koherencji–wynik ogólny (PO)	0,122	0,141	0,184*	0,154*	0,129	0,133	0,111	-0,061	0,030	-0,028

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

(Źródło: badania własne)

Zestawiając wyniki z Tab. 5.36 i 5.37 dostrzeżono nieco więcej dodatnich istotnych korelacji o słabej sile związku w przypadku komponentów poczucia jakości życia i aktywności życiowych wśród nauczycieli emerytów niezrzeszonych niż seniorów zrzeszonych.

Przeciętne korelacje dotyczyły: poczucia realizacji ($r = 0,352$) i oceny pasji życia ($r = 0,308$) a aktywności sportowo-rekreacyjnej. Świadczy to o tym, że wraz z częstotliwością preferowania stylu sportowego zwiększa się poczucie sprawstwa i zamiłowania do życia.

Słabe, dodatnie korelacje zachodzą pomiędzy:

- poczuciem sensowności-PS ($r = 0,261$) a aktywnością towarzysko-integracyjną;
- poczuciem: własnej realizacji ($r = 0,250$), sensowności-PS ($r = 0,250$) oraz szczęścia-pasja życia ($r = 0,249$) a aktywnością kulturalno-edukacyjną;
- poczuciem sensowności-PS ($r = 0,232$) a aktywnością wolontaryjno-pomocniczą;
- poczuciem sensowności-PS ($r = 0,227$) a aktywnością hobbystyczną;
- poczuciem: sensowności-PS ($r = 0,226$) i satysfakcji życiowej ($r = 0,225$) a aktywnością sportowo-rekreacyjną;
- uzyskanym sensem życia-MLQ-P ($r = 0,224$) a aktywnością religijną.

Budowaniu poczucia jakości życia w wymienionych aspektach służy preferencja powyższych aktywności życiowych.

Brak istotnych korelacji pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a aktywnością domowo-rodzinną, sugeruje o niezależności wymienionej aktywności a aspektami poczucia jakości życia. Aktywność percepcyjna posiada tylko jedną ujemną, istotną lecz słabą korelację w zakresie poczucia koherencji (zaradności)-PZ ($r = -0,160$). Ten fakt nie upoważnia do wysunięcia jednoznacznych wniosków na temat roli pasywnych działań w kształtowanie poczucia zaradności życiowej seniorów.

5.5 Aspiracje działania (wartości egzystencjalne i cele życiowe) nauczycieli emerytów

Aspiracje działania są domeną człowieka aktywnego, nastawionego na rozwój, doskonalenie, służebność i sprawczość. Wyznaczają one przyszłościowe dążenia, które są wyrażane celami i uznawanymi wartościami egzystencjalnymi. Badacze wykazują ich powiązanie z poczuciem jakości życia⁸⁵⁶ oraz z jego komponentami m.in.: sensem życia⁸⁵⁷, samospelnieniem się i poczuciem realizacji⁸⁵⁸, czy szczęściem⁸⁵⁹. Naukowcy stawiają ważne pytanie dotyczące celów życiowych realizowanych przez osoby starsze oraz roli pedagoga w ich urzeczywistnianiu⁸⁶⁰. Biorąc pod uwagę kontekst zawodu nauczyciela, aspiracje wpisują się w codzienną misję jego pracy. Ich poznanie, zdaniem W. Dróźki ma istotne znaczenie teoretyczne i praktyczne, gdyż uzyskane informacje wzbogacają wiedzę o osobowości społecznej nauczycieli⁸⁶¹.

W aspekcie prorozwojowego znaczenia wyznaczania celów życia jako orientacji przyszłościowych wśród emerytowanych nauczycieli, rozwoju ich potencjału wypowiada się również J. Łukasik⁸⁶². A. Małyska zwraca uwagę, że osoby starsze raczej preferują te wartości, które gwarantują im najwyższą jakość życia, przyczyniając się do zaspokojenia potrzeb egzystencjalnych⁸⁶³. Poruszony temat wydaje się interesujący do podjęcia w grupie emerytowanych nauczycieli.

⁸⁵⁶ T. Strózik, *System wartości a ocena jakości życia młodzieży akademickiej*, „Studia Oeconomica Posnaniensia” 2014, t. nr 2, s. 6.

⁸⁵⁷ R. Klamut, *Cel-czas-sens życia*, dz. cyt., s. 91, 141; K. Sosnowska, *Jakość życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej*, „Młoda Psychologia” 2012, t. 1, s. 506.

⁸⁵⁸ K. Sosnowska, *Jakość życia seniorów w perspektywie psychologicznej...*, dz. cyt., s. 506.

⁸⁵⁹ T. Mądrzycki, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996, s. 207.

⁸⁶⁰ K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości...*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 114.

⁸⁶¹ W. Dróźka, *Wartości oraz cele życiowe nauczycieli...*, dz. cyt., s. 27.

⁸⁶² J. Łukasik, *The importance of teachers' professional practice and personal development in terms of career stages*, „Przegląd Pedagogiczny” 2019, nr 2, s. 89-90.

⁸⁶³ A. Małyska, *Kreatywność w późnej dorosłości...*, dz. cyt., s. 111.

Tab. 5.38 przedstawia wartości egzystencjalne emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5.38 Wartości egzystencjalne emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Wartości egzystencjalne	N	M	SD	Min.	Max.	Pozycja wyboru	Typ aktywności życiowej	Średnia rang	Test U Manna-Whitneya	
									U	p
Hedonistyczne	477	61,07	15,52	0,00	109,00	VI	Zrzeszony	245,88	21481,00	0,094
							Niezrzeszony	222,77		
Prawdy	485	76,03	13,74	14,00	100,00	IV	Zrzeszony	247,96	23066,50	0,235
							Niezrzeszony	231,49		
Moralne	492	92,05	13,27	15,00	128,00	I	Zrzeszony	248,18	24778,50	0,688
							Niezrzeszony	242,56		
Estetyczne	484	53,26	18,44	0,00	126,00	VII	Zrzeszony	250,24	21848,50	0,061
							Niezrzeszony	224,23		
Witalne: sprawność i siła fizyczna	500	63,48	21,68	0,00	100,00	V	Zrzeszony	259,25	23294,50	0,039
							Niezrzeszony	230,27		
Witalne: wytrzymałość	493	51,43	21,74	0,00	100,00	VIII	Zrzeszony	250,39	24154,00	0,415
							Niezrzeszony	238,94		
Świętości świeckie	497	80,10	20,02	7,00	233,00	II	Zrzeszony	251,55	25039,00	0,545
							Niezrzeszony	243,05		
Świętości religijne	512	77,04	27,14	0,00	100,00	III	Zrzeszony	235,28	21263,00	p < 0,001
							Niezrzeszony	301,13		

Legenda: N- liczebność, M- średnia, SD- odchylenie standardowe, Min. i Max. najniższa i najwyższa wartość rozkładu

(Źródło: badania własne)

Dane na podstawie Tab. 5.38 wskazują, że najwyższą średnią rangę otrzymały wartości moralne (M = 92,05; SD = 13,27), świętości świeckie (M = 80,10; SD = 20,02), świętości religijne (M = 77,04; SD = 27,14) oraz prawdy (M = 76,03; SD = 13,74). Najniższą z kolei witalne-wytrzymałość (M = 51,43; SD = 21,74), estetyczne (M = 53,26; SD = 18,44), hedonistyczne (M = 61,07; SD = 15,52), witalne-sprawność i siła fizyczna (M = 63,48; SD = 21,68).

Można stwierdzić, że typ aktywności życiowej różnicował deklarację następujących wartości egzystencjalnych:

1. Wartości sprawności i siły fizycznej—średnia rang była wyższa w grupie nauczycieli zrzeszonych ($f_Z = 259,25$; $f_{Nz} = 230,27$; U Manna-Whitneya = 23294,50; $p = 0,039$). Dowodzi to o wyższym poziomie tych wartości wśród seniorów przynależących do zrzeszeń.

2. **Świętości religijnych**- poziom omawianych wartości był wyższy w grupie nauczycieli niezrzeszonych ($f_Z = 235,28$; $f_{Nz} = 301,13$; U Manna-Whitneya = 21263,00; $p < 0,001$).

Badania wykazały, że na granicy istotności statystycznej znajdują się:

1. **Wartości estetyczne**– średnia rang była wyższa w grupie nauczycieli zrzeszonych ($f_Z = 250,24$; $f_{Nz} = 224,23$; U Manna-Whitneya = 21848,50; $p = 0,061$). Informuje to o wyższym poziomie tych wartości wśród seniorów przynależących do zrzeczeń.

2. **Wartości hedonistyczne**- osiągnęły wyższy poziom w grupie nauczycieli zrzeszonych ($f_Z = 245,88$; $f_{Nz} = 222,77$; U Manna-Whitneya = 21481,00; $p = 0,094$).

Tab. 5.39 przedstawia związek celów życia i typów aktywności życiowej emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5. 39 Cele życiowe emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Cele życiowe*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Realizacja pasji życiowych i zainteresowań na miarę możliwości	Łącznie	269	88	357	13,704	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	62,0%	46,1%	57,1%		
Podjęcie nowych wyzwań życiowych	Łącznie	68	30	98	0,001	0,990
	% z typ aktyw. życiowej	15,7%	15,7%	15,7%		
Poszerzanie wiedzy i umiejętności	Łącznie	129	29	158	14,613	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	29,7%	15,3%	25,3%		
Pogłębianie życia duchowo-religijnego	Łącznie	57	53	110	19,535	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	13,1%	27,7%	17,6%		
Praca nad własną kondycją i zdrowiem	Łącznie	319	134	453	0,744	0,388
	% z typ aktyw. życiowej	73,5%	70,2%	72,5%		
Podwyższanie własnego standardu życia (celem korzystania z przyjemności i wygód)	Łącznie	101	51	152	0,848	0,357
	% z typ aktyw. życiowej	23,3%	26,7%	24,3%		
Służenie innym, potrzebującym, chorym	Łącznie	109	37	146	2,444	0,118
	% z typ aktyw. życiowej	25,1%	19,4%	23,4%		
Praca społeczna (wolontariat) na rzecz innych	Łącznie	61	21	82	1,090	0,296
	% z typ aktyw. życiowej	14,1%	11,0%	13,1%		
Poświęcenie rodzinie, opieka nad wnukami	Łącznie	159	83	242	2,600	0,107
	% z typ aktyw. życiowej	36,6%	43,5%	38,7%		
Brak sprecyzowanych celów na przyszłość	Łącznie	53	35	88	4,096	0,043
	% z typ aktyw. życiowej	12,2%	18,3%	14,1%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

(Źródło: badania własne)

Wyniki w Tab. 5.39 wskazują, że cele istotnie powiązane z typem aktywności życiowej to: realizacja pasji i zainteresowań– $\chi^2(1, N = 625) = 13,704; p < 0,001$ – 357 (57,1%) deklaracji, z przewagą wyboru przez nauczycieli emerytów zrzeszonych (62,0%) nad wyborami nauczycieli niezrzeszonych (46,1%); poszerzanie wiedzy i umiejętności– $\chi^2(1, N = 625) = 14,613; p < 0,001$ – 158 (25,3%) deklaracji, z przewagą wyboru przez nauczycieli zrzeszonych (29,7%) nad niezrzeszonymi (15,3%); pogłębianie życia duchowego i religijnego– $\chi^2(1, N = 625) = 19,535; p < 0,001$ – 110 (17,6%), z przeszło dwukrotną przewagą wyboru wśród nauczycieli niezrzeszonych (27,7%) nad zrzeszonymi (13,1%). Brak sprecyzowanych celów na przyszłość było istotnie częściej $\chi^2(1, N = 625) = 4,096; p = 0,043$ wybierane wśród nauczycieli niezrzeszonych (18,3%) niż zrzeszonych (12,2%). Na granicy tendencji statystycznej pozostawało poświęcenie się rodzinie i opieka nad wnukami $\chi^2(1, N = 625) = 2,600; p = 0,107$ z przewagą wśród seniorów niezrzeszonych (43,5% i 36,6%).

Warto zauważyć, że najczęściej wskazywanym celem życia przez seniorów była praca nad własną kondycją i zdrowiem– łącznie 453 (72,5%) wyborów. Najmniej typowanymi celami była praca o charakterze wolontariatu na rzecz innych– łącznie 82 (13,1%) deklaracji, podjęcie nowych wyzwań życiowych– łącznie 98 (15,7%) wskazań oraz pogłębianie życia duchowo-religijnego– łącznie 110 (17,6%) odpowiedzi.

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiły kwestie dotyczące: niezależności od innych, rozważenie możliwości podjęcia się kontynuacji zajęć sportowo-rekreacyjnych, pracy zawodowej, nauki języków obcych, pomocy wnukom i dzieciom, życia zgodnie z sumieniem, zachowania optymizmu i zdrowia.

5.5.1 Komponenty poczucia jakości życia a wartości egzystencjalne nauczycieli emerytów

Tadeusz Borys uważa, że w relatywizacji jakości życia znaczącą rolę odgrywają systemy wartości. Autor twierdzi, że operacjonalizacja kategorii jakości życia wynika ze zróżnicowania akceptowanego społecznie pola etycznego, a to z kolei wyznacza interdyscyplinarny nurt badań⁸⁶⁴.

Wartości egzystencjalne człowieka wyznaczone są zarówno jego osobistymi potrzebami, motywami, przeżyciami, doświadczeniami, jak i zewnętrznymi uwarunkowaniami związanymi z przeobrażeniami społeczno-polityczno-kulturowymi. Problematyka wartości jest ważna ze względu na ich konstytutywne znaczenie w pracy pedagogów i nauczycieli, funkcjonowaniu rodzin i aktywności postzawodowej⁸⁶⁵.

⁸⁶⁴ T. Borys, *Jakość, jakość życia oraz pojęcia i relacje pochodne*, [w:] *Ocena i analiza jakości życia*, W. Ostasiewicz (red.), Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego, Wrocław 2004, s. 68.

⁸⁶⁵ W. Dróżka, *Wartości oraz cele życiowe nauczycieli...*, dz. cyt., s. 9.

Tab. 5.40 przedstawia współzależność statystyczną pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a wartościami egzystencjalnymi a emerytowanych nauczycieli.

Tab. 5. 40 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a wartości egzystencjalne (N = 625)

Wartości egzystencjalne		Wartości egzystencjalne							
		Hedonistyczne	Prawdy	Moralne	Estetyczne	Sprawność, Siła Fizyczna (Witalne)	Wytrzymałość (Witalne)	Świętości religijne	Świętości Świeckie
Komponenty poczucia jakości życia									
Poczucie sensu życia	Ogólna ocena poczucia sensu życia	0,053	0,082	0,162**	0,016	0,113*	-0,037	0,072	0,090*
	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	0,032	0,140**	0,252**	0,074	0,125**	-0,007	0,115**	0,159**
	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	0,163**	0,167**	0,197**	0,155**	0,204**	0,147**	0,026	0,096*
Poczucie szczęścia	Ocena chęci życia	0,119**	0,159**	0,183**	0,046	0,079	0,011	0,050	0,104*
	Ocena pasji życia	0,041	0,079	0,033	-0,036	r<0,001	-0,002	-0,010	0,024
	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	0,103	0,022	0,061	0,009	0,023	-0,016	-0,036	-0,012
Poczucie własnej realizacji		0,080	0,141**	0,193**	0,017	0,132**	-0,035	0,039	-0,055
Poczucie satysfakcji życiowej		0,053	0,040	0,077	0,058	0,065	-0,022	0,027	-0,041
Poczucie koherencji	Poczucie zrozumiałości (PZR)	0,049	0,086	0,126**	0,060	0,123**	-0,012	-0,040	0,072
	Poczucie zaradności (PZ)	0,063	0,123**	0,179**	0,006	0,110*	-0,079	-0,049	0,060
	Poczucie sensowności (PS)	0,036	0,151**	0,238**	0,022	0,077	-0,088	0,013	0,049
	Ogólna ocena poczucia koherencji	0,059	0,139**	0,206**	0,044	0,122**	-0,062	-0,037	0,074

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

(Źródło: badania własne)

Analiza wyników w Tab. 5.40 wskazuje, że korelacje pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a poszczególnymi wartościami miały bardzo słabą siłę związku lub nie zaobserwowano współzależności.

Najwyższa z niskich korelacji dotyczyła współzależności pomiędzy: uzyskanym sensem życia– MLQ-P ($r = 0,252$; $p < 0,001$), poczuciem sensowności – PS ($r = 0,238$; $p < 0,001$) oraz ogólnym poczuciem koherencji–PO ($r = 0,206$; $p < 0,001$) a wartościami moralnymi. Można przypuszczać, że cenie wartości moralnych nadawało sens i znaczenie działaniom seniorów, a tym samym podnosiło znaczenie ich życia. Z poszukiwanym sensem życia– MLQ-S ($r = 0,204$; $p < 0,001$) korelowały dodatnio: sprawność i siła fizyczna (wartości witalne). Można założyć, że dobre zdrowie odgrywa rolę w odczytywaniu znaczenia i sensu życia.

5.5.2 Komponenty poczucia jakości życia a cele życiowe nauczycieli emerytów

Cele życiowe określane przez osobę starszą w sposób szczególny wyznaczają bliższe lub dalsze perspektywy jej egzystencji, mając tym samym działanie sensotwórcze. Płaszczyzna i zasięg wyznaczonych celów zależy od potrzeb, motywacji i przyjętej filozofii życia człowieka. Formułowanie celów, jak podkreśla C. Timoszyk-Tomczyk znacznie związanych z przyszłościową perspektywą czasową, może mieć charakter zarówno bliski, jak i dalszy⁸⁶⁶. I. Krysiak-Zielonka zwraca uwagę na podstawie analizy empirycznej, że wysokie poczucie satysfakcji z życia w wieku senioralnym ma związek z możliwością realizacji wyznaczonych celów w najważniejszych sferach egzystencji⁸⁶⁷ (por. Gail Low⁸⁶⁸).

Tab. 5.41 przedstawia test istotności różnic pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a ich celami życiowymi. Wykaz został uzupełniony oznaczeniami (+) lub (-) przy istotnych statystycznie wartościach *p*. Znak (+) oznacza wyższą wartość wyboru przez respondenta danego celu życia. Znak (-) towarzyszy wyższemu poziomowi braku wyboru konkretnego celu życia.

⁸⁶⁶ C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa...*, dz. cyt., s. 89.

⁸⁶⁷ I. Krysiak-Zielonka, *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian w wieku senioralnym...*, dz. cyt., s. 87.

⁸⁶⁸ G. Low, A. E. Molzahn, *Predictors of quality of life in old age: A cross-validation study*, „Research in Nursing & Health” 2007, 30 (2), s. 145-147.

Tab. 5. 41 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: cele życiowe (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Poczucie sensu życia			Poczucie szczęścia			Poczucie własnej realizacji	Poczucie satysfakcji życiowej	Poczucie koherencji			
		Ogólna ocena poczucia sensu życia	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	Ocena chęci życia	Ocena pasji życia			Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poczucie zaradności (PZ)	Poczucie sensowności (PS)	Poczucie koherencji (PO)
Realizacja pasji i zainteresowań życiowych	Test U* M-W	36441,50	44007,00	41753,50	41062,50	38754,50	43142,00	30663,50	38656,50	41187,50	40755,50	37068,50	38902,00
	<i>p</i>	(+) <i>p</i> < 0,001	0,591	0,235	(+) 0,001	(+) <i>p</i> < 0,001	(+) 0,002	(+) <i>p</i> < 0,001	(+) 0,008	(+) 0,003	(+) 0,002	(+) <i>p</i> < 0,001	(+) <i>p</i> < 0,001
Podjęcie nowych wyzwań życiowych	Test U M-W	20499,50	22598,50	22084,50	23832,00	22900,50	21654,00	17723,50	19070,50	25612,50	23941,50	20855,50	23333,00
	<i>p</i>	(+) 0,010	0,140	0,131	0,258	(+) 0,059	(+) <i>p</i> < 0,001	(+) <i>p</i> < 0,001	(+) 0,002	0,898	0,251	(+) 0,002	0,129
Poszerzanie wiedzy i umiejętności	Test U M-W	32690,50	32913,50	33295,50	35749,50	33086,50	32720,00	30255,00	33037,50	34714,50	33679,50	31679,00	32911,00
	<i>p</i>	0,187	0,393	0,742	0,648	(+) 0,044	(+) 0,002	(+) 0,067	0,668	0,283	(+) 0,109	(+) 0,009	(+) 0,046
Praca nad własną kondycją i zdrowiem	Test U M-W	31790,00	31974,00	35456,00	35309,50	38304,50	33879,50	29858,50	30354,50	37225,00	31134,50	33307,00	33648,50
	<i>p</i>	(-) 0,011	(-) 0,011	0,786	(-) 0,058	0,731	(-) <i>p</i> < 0,001	(-) 0,003	(-) 0,003	0,390	(-) <i>p</i> < 0,001	(-) 0,005	(-) 0,008
Pogłębianie życia duch.-relig.	Test U M-W	25664,00	21965,50	24203,00	27138,00	28027,00	28307,50	25044,00	25729,00	26811,50	25576,50	27241,00	26967,00
	<i>p</i>	0,300	(+) 0,005	0,307	0,481	0,854	0,988	0,670	0,872	0,378	0,110	0,528	0,429
Podwyższanie własnego standardu życia	Test U M-W	30131,50	29709,00	29635,50	32148,50	32166,50	32841,50	27032,00	27162,00	30607,00	32849,50	30169,50	30692,50
	<i>p</i>	(-) 0,043	(-) 0,026	(-) 0,049	(-) 0,039	(-) 0,038	(-) 0,018	(-) 0,001	(-) 0,001	(-) 0,006	(-) 0,109	(-) 0,003	(-) 0,007
Służenie chorym potrzebującym	Test U M-W	30930,50	32627,50	29259,00	31952,50	33317,50	34092,50	26504,50	30149,00	33883,00	33411,50	34612,50	33782,50
	<i>p</i>	0,408	0,832	(+) 0,065	(-) 0,099	0,360	0,501	(+) 0,003	0,252	0,570	0,415	0,853	0,535
Praca społeczna (wolontariat) na rzecz innych	Test U M-W	19061,00	18364,50	19835,50	20423,50	20560,00	20579,50	18652,00	19569,50	19787,50	18544,00	18524,00	18639,50
	<i>p</i>	0,207	(+) 0,062	0,585	0,206	0,236	(+) 0,104	0,131	0,808	(+) 0,104	(+) 0,015	(+) 0,014	(+) 0,017
Poświęcenie rodzinie, opieka nad wnukami	Test U M-W	43519,50	42255,00	42330,50	41433,00	45765,50	45069,00	39985,50	40660,50	41970,00	44866,50	44379,50	43286,00
	<i>p</i>	0,936	0,431	0,793	(+) 0,020	0,781	0,394	0,419	0,282	(+) 0,047	0,502	0,371	0,164
Brak sprecyzowanych planów na przyszłość	Test U M-W	19088,50	18984,50	18805,50	20958,00	23448,50	23551,50	18658,00	20988,50	20835,50	19751,00	19792,50	19707,00
	<i>p</i>	(+) 0,026	(+) 0,032	(+) 0,035	(+) 0,073	0,904	0,943	(+) 0,054	0,374	(+) 0,075	(+) 0,013	(+) 0,014	(+) 0,013

*Test U M-W–Test U Manna-Whitneya

(Źródło: badania własne)

Wyniki uzyskane na podstawie analizy Tab. 5.41 ukazują wiele istotnych zależności zachodzących pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a wszystkimi celami życiowymi emerytowanych nauczycieli. Komponenty poczucia jakości życia różnicowane były najczęściej poprzez cele:

- **Podwyższanie własnego standardu życia:**

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 30131,50; $p = 0,043$);

uzyskany sens życia: MLQ-P (U Manna-Whitneya = 29709,00; $p = 0,026$);

poszukiwany sens życia: MLQ-S (U Manna-Whitneya = 29635,50; $p = 0,049$).

- Poczucie szczęścia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 32148,50; $p = 0,039$);

ocena chęci życia (U Manna-Whitneya = 32166,50; $p = 0,038$);

ocena pasji życia (U Manna-Whitneya = 32841,50; $p = 0,018$).

- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 27032,00; $p = 0,001$).

- Poczucie satysfakcji życiowej (U Manna-Whitneya = 27162,00; $p = 0,001$).

- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 30692,50; $p = 0,007$);

poczucie zrozumiałości: PZR (U Manna-Whitneya = 30607,00; $p = 0,006$);

poczucie sensowności: PS (U Manna-Whitneya = 30169,50; $p = 0,003$).

Poczucie zaradności pozostawało na granicy tendencji statystycznej: PZ (U Manna-Whitneya = 32849,50; $p = 0,109$).

Cel: podwyższanie własnego standardu życia, nie służył jednak kształtowaniu komponentów poczucia jakości życia. Można przyjąć, że współczesny senior nauczyciel nie upatrywał poczucia jakości życia w jego standardzie i wygodzie.

- **Praca nad własną kondycją i zdrowiem** wykazuje związek z:

- Poczuciem sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 31790,00; $p = 0,011$);

uzyskany sens życia: MLQ-P (U Manna-Whitneya = 31974,00; $p = 0,011$).

- Poczuciem szczęścia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 35309,50; $p = 0,058$);

ocena pasji życia (U Manna-Whitneya = 33879,50; $p < 0,001$).

- Poczuciem własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 29858,50; $p = 0,003$).

- Poczuciem satysfakcji życiowej (U Manna-Whitneya = 30354,50; $p = 0,003$).

- Poczuciem koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 33648,50; $p = 0,008$);

poczucie zaradności: PZ (U Manna-Whitneya = 31134,50; $p < 0,001$);

poczucie sensowności: PS (Manna-Whitneya = 33307,00; $p = 0,005$).

Badani dokonujący wyboru powyższego celu życia, cechowali się niższym jednak poziomem komponentów poczucia jakości życia. Można założyć, że całokształt działań i wysiłków towarzyszących seniorowi trosce o zdrowie wykracza poza strefę jego komfortu.

Realizacja pasji i zainteresowań życiowych różnicuje:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 36441,50; $p < 0,001$).
- Poczucie szczęścia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 41062,50; $p = 0,001$);
ocena chęci życia (U Manna-Whitneya = 38754,50; $p < 0,001$);
ocena pasji życia (U Manna-Whitneya = 43142,50; $p = 0,002$).
- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 30663,00; $p < 0,001$).
- Poczucie satysfakcji życiowej (U Manna-Whitneya = 38656,00; $p = 0,008$).
- Poczucie koherencji: ocena ogólna: PO (U Manna-Whitneya = 38902,00; $p < 0,001$);
poczucie zrozumiałości: PZR (U Manna-Whitneya = 41187,50; $p = 0,003$);
poczucie zaradności: PZ (U Manna-Whitneya = 40755,50; $p = 0,002$);
poczucie sensowności: PS (U Manna-Whitneya = 37068,50; $p < 0,001$).

Seniorzy dokonujący wyboru wyodrębnionego celu życia, cechowali się wyższym poziomem komponentów poczucia jakości życia. Można uważać, że realizacja własnych zamiłowań seniora stanowiła pewne dopełnienie obrazu poczucia jakości życia.

Wskazanie przez emerytów odpowiedzi związanej z brakiem sprecyzowanych celów życia na przyszłość, różnicowało istotnie wszystkie aspekty poczucia jakości życia oprócz: chęci i pasji życia oraz poczucia satysfakcji życiowej. Poziom wyboru tej odpowiedzi był wyższy we wszystkich komponentach poczucia jakości życia. Sugeruje to, że brak określenia celów życia przez seniorów nauczycieli regulował, w pewnym stopniu komfort ich życia sprzyjając poczuciu wymienionym aspektom jakości życia.

Celami najrzadziej różnicującym komponenty poczucia jakości życia były: pogłębianie życia duchowo-religijnego z poczuciem uzyskanego sensu życia; służenie chorym i potrzebującym z poczuciem własnej realizacji, poszukiwanym sensem życia i ogólnym poczuciem szczęścia; poświęcenie się rodzinie, opieka nad wnukami z ogólną oceną szczęścia osobistego oraz poczuciem koherencji: poczucie zrozumienia. Wybór wymienionych celów życia sprzyjał kształtowaniu poczucia jakości życia w wymienionych aspektach. Wyjątek stanowił cel poświęcenie się chorym oraz ogólne poczucie szczęścia. Najczęściej różnicowanym pozytywnie komponentem poczucia jakości życia było poczucie realizacji oraz sensowności. Można wnioskować, że wyznaczone cele życia były ważnym wyznacznikiem poczucia jakości życia seniorów nadającym znaczenia podejmowanym przez nich działaniom.

Kategorię odpowiedzi typu: „inne” stanowiły m.in.: chęć powrotu do aktywności zawodowej, utrzymanie dobrej kondycji i zdrowia, niezależność, pomoc wnukom, chęć posiadania pomocy w rodzinie, kontynuacja zajęć sport-tanecznych, życie zgodnie z sumieniem, rozwój duchowy.

5.6 Postawa wobec starzenia emerytowanych nauczycieli (realizowana koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”, przygotowania do życia na emeryturze)

Postawa wobec starzenia się ukazuje ogólnie trwałą poznawczo-emocjonalno-behawioralny stosunek seniora względem siebie, własnych ograniczeń, możliwości, predyspozycji, zewnętrznych i wewnętrznych uwarunkowań funkcjonowania, przyjętej filozofii oraz historii życia. Koresponduje ona z poziomem jakości życia osób starszych⁸⁶⁹.

Dennis B. Bromley kategoryzując nastawienia człowieka wobec starzenia, wyróżnił konstruktywną postawę, jako sprzyjającą zadowalającemu procesowi starzenia się⁸⁷⁰. Tylko ten typ postawy zdaniem Andrzeja Stogowskiego, zapewnia stabilność osobową, sprzyja kreatywności i autotranscendencji⁸⁷¹.

Tab. 5. 42 prezentuje test istotności różnic pomiędzy koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym” i typem aktywności życiowej dla grupy nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.

Tab. 5. 42 Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa [...]	Łącznie	342	119	461	18,652	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	78,8%	62,3%	73,8%		
Możliwość spokojnego życia w gronie najbliższej rodziny i oddanie się domowym obowiązkom	Łącznie	187	105	292	7,528	0,006
	% z typ aktyw. życiowej	43,1%	55,0%	46,7%		
Aktywność społeczna na rzecz innych, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, pomoc innym, spotkania towarzyskie	Łącznie	121	19	140	24,537	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	27,9%	9,9%	22,4%		
Wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie się w wartości religijne	Łącznie	61	57	118	21,585	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	14,1%	29,8%	18,9%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

⁸⁶⁹ G. Łój, *Psychologiczne wyznaczniki przeżywanego starości...*, dz. cyt., s. 57-58.

⁸⁷⁰ D. B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, dz. cyt., s. 132-140.

⁸⁷¹ A. Stogowski, *Przyczynki do aksjologicznej perspektywy życia na emeryturze*, [w:] *Indywidualne aspekty starzenia się. Między możliwościami a ograniczeniami*, A. Stogowski (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Poznań 2013, s. 18.

Analiza Tab. 5.42 pozwala dostrzec, że najczęściej wskazywaną przez seniorów koncepcją był rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa – łącznie 461 (73,8%) wyborów. Wśród nauczycieli zrzeszonych (78,8%) ta kategoria była typowana o 16,5% istotnie częściej niż wśród nauczycieli niezrzeszonych (62,3%) - $\chi^2(1, N = 625) = 18,652$; $p < 0,001$. Możliwość spokojnego życia w gronie rodzinnym – łącznie 292 (46,7%) wyborów była wybierana istotnie częściej o blisko 12% przez nauczycieli niezrzeszonych (55,0%) niż nauczycieli zrzeszonych (43,1%) - $\chi^2(1, N = 625) = 7,528$; $p = 0,006$. Aktywność społeczna z kolei – 140 (22,4%) wyborów, była o 18,0% istotnie częściej wskazywana przez osoby zrzeszone (27,9%) niż niezrzeszone (9,9%) - $\chi^2(1, N = 625) = 24,537$; $p < 0,001$. Najmniej wskazań otrzymała koncepcja związana z wewnętrznym doskonaleniem się duchowym i zagłębianiem się w wartości religijne – łącznie 118 (18,9%) osób. Emeryci niezrzeszeni dwukrotnie istotnie częściej deklarowali tę odpowiedź (29,8%) niż osoby zrzeszone (14,1%) - $\chi^2(1, N = 625) = 21,585$; $p < 0,001$.

Podsumowując, należy stwierdzić, że zachodzi istotny związek pomiędzy wszystkimi deklarowanymi koncepcjami „pomyślnego życia w wieku senioralnym” a typem aktywności życiowej.

Tab. 5.43 prezentuje test istotności różnic pomiędzy działaniami przygotowującymi nauczycieli seniorów do życia na emeryturze w wieku senioralnym i typem aktywności życiowej dla grupy nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.

Tab. 5. 43 Działania przygotowujące nauczycieli seniorów do życia na emeryturze z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625)

Działania przygotowujące do życia na emeryturze*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań	Łącznie	113	37	150	3,230	0,072
	% z typ aktyw. życiowa	26,0%	19,4%	24,0%		
Przygotowywanie własnych dzieci, by móc liczyć na ich pomoc	Łącznie	23	17	40	2,871	0,090
	% z typ aktyw. życiowa	5,3%	8,9%	6,4%		
Stopniowa zmiana trybu swojego życia	Łącznie	117	60	177	1,297	0,255
	% z typ aktyw. życiowa	27,0%	31,4%	28,3%		
Poszukiwanie zastępczej pracy zarobkowej oraz podwyższanie swoich kwalifikacji, by móc nadal pracować	Łącznie	72	18	90	5,525	0,019
	% z typ aktyw. życiowa	16,6%	9,4%	14,4%		
Troska o zdrowie i kondycję fizyczną, by móc być aktywnym podczas emerytury	Łącznie	153	49	202	5,587	0,018
	% z typ aktyw. życiowa	35,3%	25,7%	32,3%		
Pielęgowaniem kontaktów sąsiedzkich i przyjacielskich	Łącznie	76	18	94	6,789	0,009
	% z typ aktyw. życiowa	17,5%	9,4%	15,0%		
Brak wyraźnych działań w kierunku przygotowania do życia na emeryturze	Łącznie	99	68	167	11,082	0,001
	% z typ aktyw. życiowa	22,8%	35,6%	26,7%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi. (Źródło: badania własne)

Na podstawie Tab. 5.43 stwierdza się, że najczęściej wskazywanym przez seniorów działaniem przygotowującym ich do życia na emeryturze była troska o własne zdrowie i kondycję– łącznie 202 (32,3%) wskazań. Wśród nauczycieli zrzeszonych ta kategoria była wskazywana istotnie częściej (35,3%), niż wśród nauczycieli niezrzeszonych (25,7%): $\chi^2(1, N = 625) = 5,587; p = 0,018$. Istotny związek statystyczny wykryto również pomiędzy typem aktywności życiowej a: poszukiwaniem pracy zastępczej– $\chi^2(1, N = 625) = 5,525; p = 0,019$ –nauczyciele zrzeszeni (16,6%), nauczyciele niezrzeszeni (9,4%); pielęgowaniem kontaktów społecznych– $\chi^2(1, N = 625) = 6,789; p = 0,009$ –nauczyciele zrzeszeni (17,5%), nauczyciele niezrzeszeni (9,4%) oraz brakiem wyraźnych działań przygotowujących do życia na emeryturze– $\chi^2(1, N = 625) = 11,082; p = 0,001$ –nauczyciele zrzeszeni (22,8%), nauczyciele niezrzeszeni (35,6%). Na granicy tendencji statystycznej znalazły się cele: poszukiwanie pomysłu na realizację zainteresowań i pasji– $\chi^2(1, N = 625) = 3,230; p = 0,072$ –nauczyciele zrzeszeni (26,0%), nauczyciele niezrzeszeni (19,4%) oraz przygotowanie własnych dzieci, aby senior mógł liczyć na ich pomoc– $\chi^2(1, N = 625) = 2,871; p = 0,090$ –nauczyciele zrzeszeni (5,3%), nauczyciele niezrzeszeni (8,9%).

5.6.1 Komponenty poczucia jakości życia a realizowana koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” przez nauczycieli emerytów

W kolejnym etapie badań, dokonano analizy podejmowanych działań przez seniorów na rzecz realizowanej koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” oraz ich związku z komponentami poczucia jakości życia. Istotne również było zapytanie respondentów o uwarunkowania ich pomyślnej egzystencji. Problem ten podjęli także m.in.: J. Halicki⁸⁷², Jennifer Reichstadt⁸⁷³, Patricia McCann Mortimer⁸⁷⁴, Elizabeth Phelan⁸⁷⁵.

Tab. 5.44 przedstawia istotność różnic statystycznych pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a realizowaną koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Wykaz został uzupełniony oznaczeniami (+) lub (-) przy istotnych statystycznie wartościach *p*. Znak (+) oznacza wyższą wartość wyboru przez respondenta danej koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Znak (-) towarzyszy wyższemu poziomowi braku wyboru koncepcji.

⁸⁷² J. Halicki, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się...*, dz. cyt., s. 13–27.

⁸⁷³ J. Reichstadt, *Older Adults' Perspectives on Successful Aging: Qualitative Interviews*, „The American Journal of Geriatric Psychiatry” 2010, t. 18, nr 17, s. 567–575.

⁸⁷⁴ P. McCann Mortimer, L. Ward, H. Winefield, *Successful ageing by whose definition? Views of older, spiritually affiliated women*, „Australasian Journal on Ageing” 2008, t. 27, nr 4, s. 200–204.

⁸⁷⁵ E. A. Phelan i in., *Older adults' views of „successful aging”- how do they compare with researchers' definitions?*, „Journal of the American Geriatrics Society” 2004, 52 (2), s. 211-216.

Tab. 5. 44 Istotność różnic statystycznych pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a realizowaną koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym” (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”		Poczucie sensu życia			Poczucie szczęścia			Poczucie własnej realizacji	Poczucie satysfakcji życiowej	Poczucie koherencji			
		Ogólna ocena poczucia sensu życia	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	Ocena chęci życia	Ocena pasji życia			Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poczucie zaradności (PZ)	Poczucie sensowności (PS)	Poczucie koherencji (PO)
Rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa	Test U M-W*	31776,50	34619,50	33113,00	33930,00	33552,50	34606,50	24699,00	34261,00	34385,00	31050,50	30959,00	31162,50
	<i>p</i>	(+) 0,039	0,652	0,481	(+) 0,041	(+) 0,023	(+) 0,018	(+) <0,001	0,725	(+) 0,085	(+) 0,001	(+) 0,001	(+) 0,001
Możliwość spokojnego życia w gronie najbliższej rodziny, oddanie się obowiązkom domowym	Test U M-W	41525,50	42303,00	42656,00	46947,00	48299,00	41869,00	33653,00	43803,00	46072,50	43259,50	41498,50	43269,50
	<i>p</i>	(-) 0,036	(-) 0,099	0,285	0,474	0,881	(-) <0,001	(-) <0,001	0,613	0,258	(-) 0,017	(-) 0,002	(-) 0,018
Aktywność społeczna, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, spotkania towarzyskie, pomoc innym	Test U M-W	24199,00	29982,00	26290,00	31441,00	28497,00	28842,50	21915,50	28968,50	28529,50	29271,00	26718,50	27226,50
	<i>p</i>	(+) <0,001	0,255	(+) 0,008	0,165	(+) 0,002	(+) <0,001	(+) <0,001	0,202	(+) 0,004	(+) 0,013	(+) <0,001	(+) <0,001
Wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie się w wartości religijne	Test U M-W	27927,00	26336,00	27461,00	25967,00	27395,50	28517,00	24541,50	27023,00	26574,00	24796,00	29230,50	26273,50
	<i>p</i>	0,804	0,206	0,772	(-) 0,018	0,131	0,245	(-) 0,064	0,853	(-) 0,059	(-) 0,004	0,699	(-) 0,039

*Test U M-W–Test U Manna-Whitneya

(Źródło: badania własne)

Analiza wyników z Tab. 5.44 wykazuje, że koncepcjami „pomyślnego życia w wieku senioralnym” powiązаныmi z komponentami poczucia jakości życia były:

• **Rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa** – istotny związek z następującymi komponentami poczucia jakości życia:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 31776,50; $p = 0,039$).

- Poczucie szczęścia: ocena ogólnego poczucia szczęścia

(U Manna-Whitneya = 33930,00; $p = 0,041$); chęci życia (U Manna-Whitneya = 33552,50; $p = 0,023$); pasji życia (U Manna-Whitneya = 34606,50; $p < 0,001$).

- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 24699,00; $p < 0,001$).

- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 31162,50; $p = 0,001$);

poczucie zaradności–PZ (U Manna-Whitneya = 31050,50; $p = 0,001$);

poczucie sensowności–PS (U Manna-Whitneya = 30959,50; $p = 0,001$);

poczucie zrozumiałości–PZR (U Manna-Whitneya = 34385,00; $p = 0,085$).

Można domniemywać, że wybór koncepcji: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa sprzyjało wyróżnionym komponentom poczucia jakości życia.

• **Aktywność społeczna, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, spotkania towarzyskie, pomoc innym** – istotny związek wykryto z następującymi komponentami poczucia jakości życia:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 24199,00; $p < 0,001$);

poczucie poszukiwanego sensu życia–MLQ-S (U Manna-Whitneya = 26290,00; $p = 0,008$).

- Poczucie szczęścia: ocena chęci życia (U Manna-Whitneya = 28497,00; $p = 0,002$); pasji życia (U-Manna-Whitneya = 28842,5; $p < 0,001$).

- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 21915,50; $p < 0,001$).

-Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 27226,50; $p < 0,001$);

poczucie zrozumiałości–PZR (U Manna-Whitneya = 28529,50; $p = 0,004$);

poczucie zaradności–PZ (U Manna-Whitneya = 29271,00; $p = 0,013$);

poczucie sensowności–PS (U Manna-Whitneya = 26718,50; $p < 0,001$).

Deklaracja wyboru aktywności społecznej towarzyszyła kształtowaniu poczuciu jakości życia w wymienionych powyżej aspektach. Zarówno rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa, jak i szeroko rozumiana aktywność społeczna najczęściej różnicowały komponenty poczucia jakości życia.

- **Możliwość spokojnego życia w gronie rodziny i oddanie się obowiązkom domowym** – istotny związek z następującymi komponentami poczucia jakości życia:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 41525,50; $p = 0,036$);
uzyskany sens życia: MLQ-P (U Manna-Whitneya = 42303,00; $p = 0,009$).
- Poczucie szczęścia: pasja życia: (U Manna-Whitneya = 41869,00; $p < 0,001$).
- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 33653,00; $p < 0,001$).
- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 43269,50; $p = 0,018$);
poczucie zaradności: PZ (U Manna-Whitneya = 43259,50; $p = 0,017$);
poczucie sensowności: PS (U Manna-Whitneya = 41498,50; $p = 0,002$).

Można wnioskować, że respondenci, którzy nie dokonali wyboru możliwości spokojnego życia w gronie rodziny i oddania się obowiązkom domowym posiadali wyższy poziom pasji życia, poczucia realizacji, poczucia koherencji i poczucia sensu.

- **Wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie w wartości religijne istotnie** – istotny związek z następującymi komponentami poczucia jakości życia:

- Poczucie szczęścia: ocena ogólna szczęścia osobistego
(U Manna-Whitneya = 25967,00; $p = 0,018$).
- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 24541,50; $p = 0,064$).
- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 26273,50; $p = 0,039$);
poczucie zrozumiałości: PZR (U Manna-Whitneya = 26574,00; $p = 0,059$);
poczucie zaradności: PZ (U Manna-Whitneya = 24796,00; $p = 0,004$).

Można przypuszczać, że wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie w wartości religijne nie sprzyjały zadowalającej ocenie wyżej wymienionych komponentów poczucia jakości życia. Wynika to z niższej wartości decyzji wyboru omawianej koncepcji.

Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej odnosiła się do: poczucia własnej realizacji, poczucia koherencji (ocena ogólna, poczucie zrozumienia), ogólnej oceny poczucia sensu życia, oceny pasji życia i poczucia sensowności. Poczucie satysfakcji życiowej jako jedyna ze zmiennych nie wykazuje związku z koncepcjami życiowymi seniorów.

W związku z deklarowaną przez naukowców potrzebą motywowania seniorów do refleksji nad „dobrą starością” (A. Sarvimaèki⁸⁷⁶, J. Halicki⁸⁷⁷, R. Woźniak-Kaczyńska⁸⁷⁸), badani respondenci zostali poproszeni o napisanie własnej propozycji na dalsze pomyślne życie. W grupie 625 badanych sformułowano 302 osobiste koncepcje zawierające atrybuty pomyślnej egzystencji. Uzyskane odpowiedzi pogrupowano, tworząc katalog atrybutów „pomyślnego życia w okresie senioralnym” (liczba w nawiasie wskazuje częstotliwość wystąpienia danej domeny). Były to: nastawienie do życia– optymizm, pogoda ducha, otwartość (72); aktywność życiowa (59); troska o zdrowie (54); rozwijanie, wyznaczanie pasji, realizacja marzeń, zainteresowań (37); podtrzymywanie życia towarzyskiego (31); rodzinnego (23); celebrowanie chwil życia codziennego (22); troska o relacje z rodziną i przyjaciółmi (20); służenie pomocą (20); przygotowanie do odejścia, liczenie się z ograniczeniami, zmianami (15); życie zgodne ze sobą, własnymi wartościami, wewnętrzny spokój (15). Najczęściej typowane wyróżniki „pomyślnego życia w okresie senioralnym” to: optymizm, pogoda ducha, otwartość oraz aktywność życia.

⁸⁷⁶ A. Sarvimaèki, *Quality of life in old age described as a sense of well-being...*, dz. cyt., s. 1032.

⁸⁷⁷ J. Halicki, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, dz. cyt., s. 14.

⁸⁷⁸ R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji...*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 227-228.

5.6.2 Komponenty poczucia jakości życia a działania przygotowujące seniorów nauczycieli do życia na emeryturze

Biorąc pod uwagę fakt, że emerytura jest jednym z przewidywalnych wydarzeń w karierze zawodowej pracownika, należy stopniowo przygotowywać się do przekroczenia postzawodowego progu życia. Oprócz formalnych przygotowań (m.in. kompletowanie, składanie dokumentów), ważne jest emocjonalne oraz praktyczne (kreatywne planowanie dalszego życia, realizacja pasji i zainteresowań, kontynuacja/podjęcie nowej pracy itp.). Na ten fakt szczególnie zwracają uwagę m.in.: O. Czerniawska M. Halicki, M. Dzięgielewska, Lin Ashurst, Elizabeth Nuss⁸⁷⁹. Przygotowanie do starości zdaniem S. Studen dotyczy różnych sfer funkcjonowania człowieka i ma istotne znaczenie dla doświadczania jakości życia⁸⁸⁰. Potrzebę i znaczenie w tym zakresie akcentował również w swojej teorii wychowania do starości A. Kamiński⁸⁸¹. R. Konieczna-Woźniak w badaniach prowadzonych na temat przygotowania do pozytywnego starzenia się i dobrej starości, zwraca szczególną uwagę na rolę samorealizacji w rozwoju seniorów. Przejawia się ona w różnorodnych formach aktywności zarówno formalnej, jak i nieformalnej⁸⁸². Ten wniosek został uwzględniony w problematyce badawczej niniejszej pracy.

Tab. 5.45 przedstawia istotność różnic statystycznych pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a działaniami przygotowującymi nauczycieli seniorów do życia na emeryturze. Wykaz został uzupełniony oznaczeniami (+) lub (-) przy istotnych statystycznie wartościach *p*. Znak (+) oznacza wyższą wartość wyboru przez respondenta danej odpowiedzi. Znak (-) towarzyszy wyższemu poziomowi braku wyboru danego wskazania.

⁸⁷⁹ O. Czerniawska, *Staże przygotowawcze do emerytury w Związku Emerytów i rencistów „Solidarność”*, [w:] *Przygotowanie do życia na emeryturze*, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo Akademii Hutniczo-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2000, s. 55-57; M. Halicka, J. Halicki, *Opinie polskich seniorów na temat emerytury i przygotowania się do niej*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. PolSenior*, „Polityka Społeczna”, Numer specjalny, P. Błędowski (red.), Warszawa 2011, s. 17-22; M. Dzięgielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, [w:] *Edukacja wobec starości...*, dz. cyt., s. 49-62; L. Ashurst, *Talking About Retirement. The secrets of successful retirement planning*, Kogan Page, London 2009; E. M. Nuss, C. Schroeder, *Life Planning: Preparing for Transitions and Retirement*, „New Directions For Student Services” 2002, nr 98, Summer, s. 83-92; por.: E. Dubas, *Kurs przygotowując do emerytury—moje pierwsze doświadczenia*, [w:] *Przygotowanie do życia na emeryturze*, dz. cyt., s. 42-45.

⁸⁸⁰ S. Studen, *Psychologia starzenia się i starości*, dz. cyt., s. 213-216.

⁸⁸¹ A. Kamiński, *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 10-26.

⁸⁸² R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji-subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, dz. cyt., s. 228-230.

Tab. 5. 45 Komponenty poczucia jakości życia z uwzględnieniem zmiennej: działania przygotowujące nauczycieli seniorów do życia na emeryturze (N = 625)

Komponenty poczucia jakości życia		Poczucie sensu życia			Poczucie szczęścia			Poczucie własnej realizacji	Poczucie satysfakcji życiowej	Poczucie koherencji			
		Ogólna ocena poczucia sensu życia	Uzyskany sens życia (MLQ-P)	Poszukiwany sens życia (MLQ-S)	Ocena ogólnego poczucia szczęścia osobistego	Ocena chęci życia	Ocena pasji życia			Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poczucie zaradności (PZ)	Poczucie sensowności (PS)	Poczucie koherencji (PO)
Poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań	Test U M-W	28387,50	28997,50	24771,00	34333,00	32711,50	30800,00	25191,00	29618,50	33098,50	32861,50	29240,00	31382,00
	<i>p</i>	(+) 0,003	(+) 0,022	(+) p <0,001	0,557	0,109	(+) p <0,001	(+) p <0,001	(+) 0,063	0,190	0,151	(+) 0,001	(+) 0,028
Przygotowywanie własnych dzieci, by móc liczyć na ich pomoc	Test U M-W	9871,00	10635,50	10929,00	11323,50	9852,50	10257,50	6615,00	10595,50	10258,50	9934,00	10064,00	9781,50
	<i>p</i>	0,248	0,510	0,783	0,730	(-) 0,076	(-) 0,055	(-) 0,001	0,567	0,192	0,110	0,138	(-) 0,082
Stopniowa zmiana trybu swojego życia	Test U M-W	37284,00	37354,00	36245,00	39035,00	37053,50	38179,00	32737,50	35731,00	39046,00	36936,50	38944,00	38044,00
	<i>p</i>	0,913	0,977	0,838	0,837	0,176	0,288	0,126	0,530	0,767	0,182	0,729	0,430
Poszukiwanie zastępczej pracy zarobkowej oraz podwyższanie swoich kwalifikacji by móc nadal pracować	Test U M-W	22508,00	22051,50	19986,50	22027,00	21702,00	23407,50	22477,00	18079,50	23013,50	22693,00	23465,00	23363,00
	<i>p</i>	0,701	0,605	0,112	0,176	0,112	0,536	0,869	(-) 0,015	0,503	0,383	0,700	0,653
Troska o zdrowie i kondycję fizyczną by móc być aktywnym podczas emerytury	Test U M-W	35326,50	35877,50	36377,00	36560,00	36343,00	39117,00	31642,00	32587,00	37463,50	36689,50	35108,00	35128,50
	<i>p</i>	(+) 0,017	(+) 0,029	0,106	(+) 0,002	(+) 0,001	(+) 0,012	(+) p <0,001	(+) 0,003	(+) 0,013	(+) 0,004	(+) p <0,001	(+) p <0,001
Pielęgnowaniem kontaktów sąsiedzkich i przyjacielskich	Test U M-W	21791,00	21166,00	20736,50	21913,50	23373,50	23675,00	20885,50	21750,00	23319,50	21620,50	22456,50	22169,50
	<i>p</i>	0,323	0,170	0,174	(+) 0,047	0,298	0,243	0,412	0,511	0,310	(+) 0,038	0,121	(+) 0,084
Brak wyraźnych działań w kierunku przygotowania do życia na emeryturze	Test U M-W	34863,00	32749,00	29283,00	36512,00	36502,00	36119,00	32908,50	34222,50	36659,50	34937,00	34232,50	34806,00
	<i>p</i>	0,381	(+) 0,045	(+) 0,001	0,377	0,355	0,118	0,275	0,505	0,428	(+) 0,098	(+) 0,044	(+) 0,085

*Test U M-W–Test U Manna-Whitneya

(Źródło: badania własne)

Dokonując analizy Tab. 5.45 stwierdzono, że działania przygotowujące do życia na emeryturze, najczęściej różnicujące istotnie komponenty poczucia jakości życia to:

- **Poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań** – istotnie powiązane było z:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 28387,50; $p = 0,003$);
uzyskany sens życia: MLQ-P (U Manna-Whitneya = 28997,50; $p = 0,022$);
poszukiwany sens życia: MLQ-S (U Manna-Whitneya = 24771,00; $p < 0,001$).
- Poczucie szczęścia: ocena pasji życia (U Manna-Whitneya = 30800,00; $p < 0,001$).
- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 25191,00; $p < 0,001$).
- Poczucie satysfakcji życiowej- granica tendencji statystycznej
(U Manna-Whitneya = 29618,50; $p = 0,063$).
- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 31382,00; $p = 0,028$);
poczucie sensowności-PS (U Manna-Whitneya = 29240,00; $p = 0,001$).

Wybór wskazanego działania służył kształtowaniu się poczucia jakości życia w wyróżnionych jego komponentach.

- **Troska o zdrowie i kondycję fizyczną by móc być aktywnym podczas emerytury** - istotnie różnicowała prawie wszystkie komponenty poczucia jakości życia:

- Poczucie sensu życia: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 35326,50; $p = 0,017$);
uzyskany sens życia: MLQ-P (U Manna-Whitneya = 35877,50; $p = 0,029$),
poszukiwany sens życia: MLQ-S (U Manna-Whitneya = 36377,00; $p = 0,106$).
- Poczucie szczęścia: ogólna ocena szczęścia osobistego
(U Manna-Whitneya = 36560,00; $p = 0,002$);
chęci życia (U Manna-Whitneya = 36343,00; $p = 0,001$);
ocena pasji życia (U Manna-Whitneya = 39117,00; $p = 0,012$).
- Poczucie własnej realizacji (U Manna-Whitneya = 31642, 00; $p < 0,001$).
- Poczucie satysfakcji życiowej (U Manna-Whitneya = 32587,00; $p = 0,003$).
- Poczucie koherencji: ocena ogólna (U Manna-Whitneya = 35128,50; $p < 0,001$);
poczucie zrozumienia: PZR (U Manna-Whitneya = 37463,50; $p = 0,013$);
poczucie zaradności: PZ (U Manna-Whitneya = 36689,50; $p = 0,004$);
poczucie sensowności: PS (U Manna-Whitneya = 35108,00; $p < 0,001$).

Prozdrowotne działania seniorów sprzyjały wyodrębnionym komponentom poczucia jakości życia. Komponentem najczęściej różnicowanym przez działania przygotowujące do życia emerytalnego było: poczucie koherencji (ocena ogólna).

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiły wypowiedzi m.in.: cieszenie się każdym dniem, pomoc w wychowaniu wnuków, aktywność fizyczna i psychiczna, utrzymanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, troska o zdrowie, próba kontynuacji pracy, budowa domu, dorabianie korepetycjami.

6. WERYFIKACJA HIPOTEZ

„Głównym bodźcem w pracy badawczej jest pragnienie zaspokojenia ciekawości, twórczego instynktu, potrzeby sprawdzenia, czy własne domysły doprowadzą do nowych osiągnięć [...]”⁸⁸³.

William Ian Beardmore Beveridge

Poczucie jakości życia oraz szeroko rozumiany styl życia związany z wyborami życiowymi człowieka, stanowi aktualną płaszczyznę potrzeb i zainteresowań teoretyczno-badawczych. Poszukiwanie związku oceny komponentów jakości jego życia ze stylami życia, sprzyja poznaniu różnorodności powiązań pomiędzy tym, co wybiera człowiek, na co się decyduje i jak funkcjonuje. Czynniki zdrowotne, ekonomiczne, środowiskowe i zawodowe, stanowią szczególną grupę zmiennych ukazującą specyfikę emerytalnego funkcjonowania człowieka w kontekście wykonywanej przez niego pracy zawodowej. Los nauczyciela wraz z nieustannie zmieniającymi się uwarunkowaniami zawodowymi, budzi szczególną ciekawość w świetle jego postzawodowej egzystencji. Styl życia należy do tych kategorii zjawisk, które cechuje dynamika przemian i modyfikacji. Wynika ona m.in. z transformacji społecznych, kulturowych oraz osobistych cech i uwarunkowań jednostki.

Wielozakresowe podejście do powyższego tematu, pozwala naświetlić różnorodne aspekty emerytalnego funkcjonowania nauczyciela, projektować działania podwyższające poczucie jakości ich życia oraz uruchamiać zabiegi profilaktyczne wobec młodszej społeczności pedagogów aktywnych zawodowo.

Celem badań było uzyskanie odpowiedzi na pytanie:

Jaki zachodzi związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji) a stylami życia emerytowanych nauczycieli?

⁸⁸³ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, dz. cyt., s. 188.

Hipoteza główna zakładała, że: *nauczyciele reprezentujący aktywne działania, aspiracje i postawy przejawiają korzystny obraz poczucia jakości życia w badanych komponentach. Zachodzi dodatni związek pomiędzy aktywnymi działaniami seniorów nauczycieli a komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensu życia, szczęścia, własnej realizacji i koherencji).*

Weryfikacji hipotezy głównej służyły hipotezy szczegółowe będące odpowiedziami na postawione pytania o charakterze dopełnienia.

Hipoteza pierwsza zakładała, że: *zachodzi istotny związek między komponentami poczucia jakości życia (poczuciem: satysfakcji życiowej, sensem życia, szczęścia, realizacji i koherencji) emerytowanych nauczycieli a czynnikami: socjodemograficznymi (płeć, wiek metrykalny badanych, miejsce zamieszkania, status ekonomiczny, typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora, typ nauczanego przedmiotu, okres wyłączenia zawodowego), zdrowotnymi (ocena kondycji fizycznej i ogólnego stanu zdrowia seniora) i społecznymi (ocena wsparcia i relacji ze środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim seniora).*

Weryfikacja powyższej hipotezy pozwoliła stwierdzić, iż zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy:

- **plcią** a komponentami poczucia jakości życia: satysfakcją życiową, ogólnym poczuciem szczęścia osobistego i pasją życia oraz poczuciem koherencji we wszystkich badanych zakresach;
- **wiekami metrykalnymi badanych** a komponentami poczucia jakości życia: poczuciem sensu życia poszukiwanego i uzyskanego, poczuciem szczęścia (chęć życia) oraz ogólnym poczuciem szczęścia osobistego i poczuciem własnej realizacji;
- **miejsce zamieszkania** a poczuciem koherencji (wynik ogólny, zaradności i sensowności);
- **statusem ekonomicznym** a komponentami poczucia jakości życia: satysfakcją życiową, ogólną oceną poczucia sensu życia oraz sensem uzyskanym, ogólną oceną poczucia szczęścia, chęcią życia i pasją życia, poczuciem własnej realizacji oraz poczuciem koherencji we wszystkich badanych zakresach;
- **typem nauczanego przedmiotu** a poczuciem realizacji;
- **typem placówki najdłużej zatrudniającej seniora** a poczuciem szczęścia (pasja życia), poczuciem satysfakcji życiowej;

- **okresem wyłączenia zawodowego** a komponentami poczucia jakości życia: poczuciem szczęścia (chęć życia), poczuciem własnej realizacji oraz poczuciem koherencji (poczucie sensowności);
- **kondycją fizyczną i ogólnym stanem zdrowia** a wszystkimi komponentami poczucia jakości życia we wszystkich zakresach;
- **wsparciem i relacjami rodzinnymi** a każdym komponentem poczucia jakości życia we wszystkich ich wymiarach z wyjątkiem poczucia szczęścia (pasja życia);
- **wsparciem i relacjami sąsiedzkimi** a każdym z komponentów poczucia jakości życia z wyjątkiem poszukiwanego sensu życia;

W związku z tym, że wszystkie zmienne socjodemograficzne różnicowały komponenty poczucia jakości życia, powyższa hipoteza została potwierdzona.

Hipoteza druga zakładała, iż: *zachodzi istotny związek między stylami życia preferowanymi przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami: socjodemograficznymi (płeć, wiek metrykalny badanych, miejsce zamieszkania, status ekonomiczny, typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora, typ nauczanego przedmiotu, okres wyłączenia zawodowego), zdrowotnymi (ocena ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniora) i społecznymi (ocena wsparcia i relacji ze środowiskiem rodzinnym oraz sąsiedzkim seniora).*

Weryfikacja powyższej hipotezy pozwoliła stwierdzić, iż zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy:

- **plcią oraz wiekiem metrykalnym badanych** a stylami życia: sportowo-rekreacyjnym i przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej;
- **miejscem zamieszkania** a religijnym stylem życia oraz stylem kulturalno-edukacyjnym;
- **statusem ekonomicznym** a stylami życia: sportowo-rekreacyjnym, społecznym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinnym, przeważająco pasywnym życia oraz kulturalno-edukacyjnym;
- **typem placówki najdłużej zatrudniającej seniora** a stylami życia: kulturalno-edukacyjnym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej oraz rodzinnym;

- **typem nauczanego przedmiotu** a stylami życia: przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinnym, kulturalno-edukacyjnym oraz hobbystycznym;
- **okresem wyłączenia zawodowego** a stylami: sportowo-rekreacyjnym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinnym i przeważająco pasywnym oraz społecznym i kulturalno-edukacyjnym;
- **kondycją fizyczną i ogólnym stanem zdrowia** a stylami życia: sportowo-rekreacyjnym, społecznym, kulturalno-edukacyjnym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, przeważająco pasywnym;
- **wsparciem i relacjami rodzinnymi** a stylami życia: przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, rodzinnym, przeważająco pasywnym oraz sportowo-rekreacyjnym;
- **wsparciem i relacjami sąsiedzkimi** a stylami życia: społecznym, rodzinnym, przeważająco pasywnym oraz sportowo-rekreacyjnym, religijnym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej.

Ze względu na stwierdzony fakt powiązania każdego z czynników: socjodemograficznych, zdrowotnych i społecznych z konkretnym stylem życia, hipotezę uznano za zweryfikowaną pozytywnie.

Hipoteza trzecia brzmiała:

Nauczyciele emeryci charakteryzują się ogólnie zadowolającą oceną komponentów poczucia jakości życia.

a) Występuje istotna różnica w ocenie poziomów komponentów poczucia jakości życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych. Nauczycieli zrzeszonych cechuje wyższa ocena poszczególnych komponentów poczucia jakości życia niż nauczycieli niezrzeszonych.

b) Komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli są różnicowane przez systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń. Im systematyczniejsza deklaracja spotkań w ramach danej instytucji, tym wyższy poziom danego komponentu poczucia jakości życia.

Dokonane analizy pozwalają stwierdzić, że poczucie satysfakcji życiowej emerytowanych nauczycieli kształtowało się na poziomie przeciętnym, co nie stanowi wyróżnienia z grona innych respondentów badań. Można jednak dostrzec tendencję nieco wyższej oceny tego komponentu przez nauczycieli emerytów.

Poczucie szczęścia kształtuje się ogólnie zadowalająco. Świadczy o tym wysoki odsetek udzielonych pozytywnych odpowiedzi w zakresie ogólnej oceny poczucia szczęścia oraz aspektu woli życia. Ponadto brak oceny życia w kategorii: *nudne*, z przeważającą oceną jako *zwyčajne*, również nie budzi w tym aspekcie niepokoju. Pomyślnie wyniki w aspekcie poczucia szczęścia korespondują z innymi wynikami badań autorów. W zakresie oceny poziomu poczucia koherencji, najkorzystniej plasuje się poczucie zrozumiałości, nieco niżej poczucie zaradności, a najniżej lokuje się poczucie sensowności. Ostatni aspekt osiągnął jednak wyższy poziom w porównaniu z innymi badaniami autorów. Z przyczyn braku możliwości porównawczych kwestii oceny poczucia realizacji emerytów nauczycieli do innych grup respondentów, pominięto aspekt oceny tego wymiaru poczucia jakości życia. Trudno było również jednoznacznie porównać poziom poczucia sensu życia z wynikami badań zewnętrznych. Można jednak stwierdzić, że nauczyciele emeryci charakteryzują się wyższym poziomem sensu życia niż respondenci zagraniczni. Ogólnie można zauważyć pozytywną tendencję do kształtowania się komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli w odniesieniu do respondentów innych badań, co jednak nakłania do podejmowania dalszych analiz w tym zakresie.

Zaobserwowano, iż zachodzi istotny związek statystyczny tylko pomiędzy poczuciem szczęścia w zakresie wymiaru szczęścia osobistego a typem aktywności życiowej. Seniorzy niezrzeszeni wyżej niż emeryci zrzeszeni uznają ten wymiar poczucia szczęścia. Ta część hipotezy nie została pozytywnie zweryfikowana.

Włączając natomiast do analizy kwestię systematyczności udziału w zrzeszeniach, stwierdza się istotną różnicę pomiędzy komponentami poczucia jakości życia: sensem życia (ogólna ocena, uzyskany sens życia), poczuciem szczęścia (ogólna ocena, pragnienie życia), własnej realizacji i koherencji (wynik ogólny, poczucie zaradności, sensowności oraz zrozumiałości) a systematycznością udziału w spotkaniach w ramach ZNP. Natomiast systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń w innej instytucji, istotnie różnicowała poczucie ogólnego i uzyskanego sensu życia (MLQ-P) oraz poczucie własnej realizacji.

Średni poziom rang wszystkich komponentów poczucia jakości życia był najwyższy w ocenie systematycznego udziału w działaniach organizowanych przez ZNP i przez inne instytucje. Co więcej, w wyżej wskazanych sytuacjach zachodzi tendencja wzrostu rangi danego komponentu poczucia jakości życia wraz ze systematycznością udziału w zrzeszeniach. Można przyjąć, że ta część hipotezy potwierdziła się w sposób częściowy.

Hipoteza trzecia została częściowo zweryfikowana pozytywnie.

Hipoteza czwarta zakładała, że: *nauczyciele emeryci preferują różne rodzaje aktywności w ramach stylów życia. Najczęściej wymienianymi są aktywności: edukacyjno-kulturalna, towarzysko-integracyjna i domowo-rodzinna.*

a) Zachodzi istotna różnica w preferencji poszczególnych typów stylów życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych. Nauczyciele zrzeszeni wyżej preferują styl społeczny, sportowo-rekreacyjny i kulturalno-edukacyjny. Natomiast nauczyciele niezrzeszeni styl: religijny, przedłużenia aktywności zawodowej lub wykonywanie innej pracy zarobkowej, rodzinny oraz przeważająco pasywny.

b) Zachodzi istotna, dodatnia korelacja między komponentami poczucia jakości życia a rodzajami aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.

Weryfikacja hipotezy czwartej pozwoliła stwierdzić, że najbardziej popularnymi rodzajami aktywności są: percepcyjna, towarzysko-integracyjna i domowo rodzinna. Świadczy to o preferencji zarówno przeważająco biernego stylu życia, jak i prospołecznego i rodzinnego. Najniższą rangę uzyskała z kolei aktywność: zawodowo-zarobkowa, polityczna i religijna. Ta część hipotezy została zweryfikowana częściowo pozytywnie.

Kolejne analizy dowiodły o zachodzącej istotnej różnicy w preferencji sześciu na osiem stylów życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych: społecznego, kulturalno-edukacyjnego, religijnego, przedłużenia aktywności zawodowej, rodzinnego i przeważająco pasywnego. Ponadto jak wskazano w hipotezie, nauczyciele zrzeszeni wyżej preferują styl społeczny, sportowo-rekreacyjny (brak w tym przypadku jednak istotnej różnicy statystycznej między grupami) oraz kulturalno-edukacyjny. Nauczyciele niezrzeszeni cenią wyżej styl religijny, przedłużenia aktywności zawodowej lub wykonywania innej pracy zarobkowej oraz rodzinny i przeważająco pasywny. Można uznać, że ta część hipotezy została zweryfikowana pozytywnie.

Stwierdzono, że w grupie nauczycieli zrzeszonych zachodzą istotne dodatnie, ale słabe zależności statystyczne pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a rodzajem aktywności życiowych. Powiązania te zachodzą pomiędzy: ogólnym poczuciem koherencji, poczuciem zaradności, poczuciem sensowności a aktywnością sportowo-rekreacyjną. Aktywność zrzeszeniowa słabo z kolei koreluje z poczuciem własnej realizacji, natomiast aktywność kulturalno-edukacyjna z poczuciem sensowności.

W odniesieniu natomiast do grupy nauczycieli niezrzeszonych wykryto, że zachodzą przeciętne korelacje pomiędzy: poczuciem realizacji oraz poczuciem szczęścia (pasja życia) a aktywnością sportowo-rekreacyjną. Słabe, dodatnie korelacje występują natomiast pomiędzy: poczuciem sensowności a aktywnością towarzysko-integracyjną; poczuciem:

własnej realizacji, sensowności oraz szczęścia (pasja życia) a kulturalno-edukacyjną; poczuciem sensowności a wolontaryjno-pomocniczą i hobbystyczną; poczuciem: sensowności i satysfakcji życiowej a sportowo-rekreacyjną oraz uzyskanym sensem życia a aktywnością religijną.

Można uznać, że hipoteza czwarta została częściowo pozytywnie zweryfikowana.

Hipoteza piąta brzmiała:

Emerytowani nauczyciele cenią najwyżej wartości witalne, święte religijne, moralne i prawdy, a najniżej wartości hedonistyczne, estetyczne i świeckie. Najczęściej z kolei typowanymi celami życiowymi, są cele związane z pracą nad własnym zdrowiem oraz realizacją pasji życiowych i zainteresowań. Cele o charakterze społecznym oraz edukacyjnym istotnie częściej preferują nauczyciele zrzeszeni, z kolei cele typu duchowo-religijnego oraz rodzinnego nauczyciele niezrzeszeni.

a) Najwyżej powiązane z komponentami poczucia jakości życia są wartości: moralne i prawdy oraz witalne.

b) Cele życiowe najczęściej różnicujące komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli to: praca nad własną kondycją i zdrowiem oraz realizacja pasji i zainteresowań.

Weryfikacja hipotezy wykazała, że nauczyciele emeryci cenią najwyżej wartości: moralne, świętości świeckie i religijne oraz prawdy. Najniżej z kolei witalne-wytrzymałość, estetyczne, hedonistyczne, witalne-sprawność i siła fizyczna. W zakresie celów życiowych emeryci nauczyciele najczęściej wymieniają cele związane z pracą nad własną kondycją i zdrowiem, realizację pasji życiowych i zainteresowań. Nauczyciele zrzeszeni istotnie częściej niż emeryci niezrzeszeni preferują cele o charakterze realizacyjnym i edukacyjnym (pogłębianie wiedzy i umiejętności). Natomiast seniorzy niezrzeszeni z kolei cele nakierowane na rozwój duchowo-religijny oraz rodzinę.

Ta część hipotezy została zweryfikowana częściowo pomyślnie.

Najwyżej powiązane z komponentami poczucia jakości życia są wartości: moralne (poczucie sensu życia: uzyskany sens życia–MLQ-P, poczucie koherencji: wynik ogólny i sensowność) oraz witalne–sprawność i siła fizyczna (poszukiwany sens życia–MLQ-S).

Ta część hipotezy również została zweryfikowana częściowo pozytywnie.

Cele życiowe najczęściej różnicujące komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli to:

- Podwyższanie własnego standardu życia: poczucie sensu życia (ocena ogólna, uzyskany sens życia–MLQ-P, poszukiwany sens życia–MLQ-S), poczucie szczęścia (ocena ogólna, chęci życia i pasji życia), poczucie własnej realizacji, poczucie satysfakcji życiowej, poczucie koherencji (wszystkie aspekty).
- Praca nad własną kondycją i zdrowiem: poczucie sensu życia (ocena ogólna, uzyskany sens życia–MLQ-P), poczucie szczęścia (ocena ogólna, pasji życia), poczucie własnej realizacji, poczucie satysfakcji życiowej, poczucie koherencji (ocena ogólna, poczucie sensowności i zaradności).

Powyższe wybory celów życia nie służyły wyodrębnionym komponentom poczucia jakości życia. Pewnym wyjątkiem jest poczucie zaradności, które ogólnie sprzyjało podwyższaniu standardu życia seniorów.

- Realizacja pasji i zainteresowań życiowych: poczucie sensu życia (ocena ogólna), poczucie szczęścia (ocena ogólna, poczucie chęci i pasji życia), poczucie własnej realizacji, poczucie satysfakcji życiowej, poczucie koherencji we wszystkich zakresach;

Ta część hipotezy została zweryfikowana pomyślnie.

Hipoteza piąta częściowo została zweryfikowana pozytywnie.

Hipoteza szósta brzmiała, iż: *nauczyciele emeryci zrzeszeni w realizowanej koncepcji dotyczącej „pomyślnego życia w wieku senioralnym” istotnie częściej deklarują opinie związane z aktywnością i rozwojem niż nauczyciele niezrzeszeni. Nauczyciele niezrzeszeni z kolei, istotnie częściej typują możliwość spokojnego życia w gronie rodzinnym oraz wewnętrzne doskonalenie się. Do życia na emeryturze najczęściej przygotowały seniorów troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój pasji i zainteresowań.*

a) *Koncepcją seniorów dotyczącą „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej różnicującą komponenty poczucia jakości życia jest: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa oraz aktywność społeczna.*

b) *Działaniami seniorów przygotowującymi ich do życia na emeryturze najczęściej różnicującymi komponenty poczucia jakości życia są: troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań.*

Podjęte analizy wykazały, że seniorzy nauczyciele zrzeszeni w realizowanej koncepcji dotyczącej „pomyślnego życia w wieku senioralnym” częściej deklarują opinie związane z rozwojem własnym i aktywnością życiową (w tym społeczną–działania na rzecz drugich, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, pomoc innym, spotkania towarzyskie) niż nauczyciele niezrzeszeni.

Nauczyciele niezrzeszeni z kolei, istotnie częściej typują możliwość spokojnego życia w gronie rodzinnym, oddanie się domowym obowiązkom, wewnętrzne doskonalenie się oraz zagłębianie się w wartości religijne. Do życia na emeryturze najczęściej przygotowały seniorów nauczycieli: troska o zdrowie i kondycję fizyczną, dalej stopniowa zmiana trybu życia, następnie poszukiwanie pomysłu na rozwój pasji i zainteresowań.

Ta część hipotezy została zweryfikowana pozytywnie.

Koncepcja dotycząca „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej różnicująca komponenty poczucia jakości życia to:

- Rozwój własny i podejmowanie aktywności życiowej: poczucie sensu życia (ocena ogólna); poczucie szczęścia (ogólne poczucie szczęścia, pasji życia); poczucie własnej realizacji; poczucie koherencji (ocena ogólna, poczucie zaradności, sensowności i zrozumiałości).
- Aktywność społeczna, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, spotkania towarzyskie, pomoc innym: poczucie sensu życia (ocena ogólna, poszukiwany sens życia–MLQ-S); poczucie szczęścia (ocena chęci życia, pasji życia); poczucie własnej realizacji; poczucie koherencji we wszystkich zakresach.
- Możliwość spokojnego życia w gronie rodziny i oddania się obowiązkom domowym: poczucie sensu życia (ocena ogólna, uzyskany sens życia); poczucie szczęścia (pasja życia); poczucie własnej realizacji; poczucie koherencji (ocena ogólna, poczucie zrozumiałości i sensowności). Wybór tej koncepcji życia nie służył jednak wyodrębnionym komponentom poczucia jakości życia.

Działaniami seniorów przygotowującymi ich do życia na emeryturze najczęściej różnicującymi komponenty poczucia jakości życia były:

- Poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań: poczucie sensu życia - ocena ogólna, uzyskany sens życia–MLQ-P, poszukiwany sens życia–MLQ-S; poczucie szczęścia - ocena pasji życia; poczucie własnej realizacji; poczucie satysfakcji życiowej; poczucie koherencji: ocena ogólna, poczucie sensowności.
- Troska o zdrowie i kondycję fizyczną, by móc być aktywnym podczas emerytury: poczucie sensu życia - ocena ogólna, uzyskany sens życia–MLQ-P, poszukiwany sens życia- MLQ-S; poczucie szczęścia - ogólna ocena szczęścia osobistego, chęci życia i pasji życia; poczucie własnej realizacji; poczucie satysfakcji życiowej; poczucie koherencji we wszystkich zakresach.

Hipoteza szósta w całości została pozytywnie zweryfikowana.

Podsumowując dokonaną procedurę weryfikacji hipotez stwierdza się, że na sześć postawionych hipotez, trzy z nich o numerach: 1, 2, 6 zostały zweryfikowane pozytywnie. Z kolei trzy hipotezy o numerach: 3, 4, 5 zweryfikowano częściowo pozytywnie.

7. DYSKUSJA I WNIOSKI

„Źródło odkryć mieści się poza sferą rozumowania.
Rolą rozumowania nie jest naprowadzanie
na odkrycia empiryczne czy teoretyczne,
lecz sprawdzanie, interpretacja, rozwijanie odkryć
i rozbudowywanie ich w ogólny schemat teoretyczny”⁸⁸⁴.

William Ian Beardmore Beveridge

Życie człowieka na każdym jego etapie zależy od różnorodnych czynników zewnątrz i wewnątrzpochochodnych, okoliczności losowych, ale przede wszystkim świadomie dokonywanych wyborów. Pomiar poczucia jakości życia człowieka jest zadaniem trudnym i niejednoznacznym. Poznanie stylu życia osób starszych, jak podaje J. Danielewicz, stwarza możliwość podzielenia się ich mądrością i doświadczeniem⁸⁸⁵. To z kolei stanowi bazę do kolejnych poszukiwań, rozważań teoretycznych i badań empirycznych.

K. Zajdel zauważa, że każdy człowiek zobowiązany jest dokonać wyboru swojego stylu życia⁸⁸⁶. Osoby starsze z jednej strony dysponują szerszym zasobem czasu wolnego, który mogą efektywnie zagospodarowywać, z drugiej z kolei, towarzyszące ograniczenia egzo i endogenne nie zawsze sprzyjają realizacji ich oczekiwań. Naukowcy zwracają uwagę, że seniorzy prowadzący w ciągu życia aktywny trening intelektualny, także w starości odznaczają się dobrymi sprawnościami umysłowymi oraz wysokim intelektem⁸⁸⁷. Tę uwagę można odnieść do nauczycieli, którzy z racji wykonywanej profesji pozostają w okresie aktywności zawodowej w ciągłej mobilizacji intelektualnej i poznawczej. Ze względu na znikome badania prowadzone wśród emerytów nauczycieli, podczas prowadzonej dyskusji odwołano się do analiz empirycznych zarówno wśród seniorów nauczycieli, jak i emerytów bez ich rozróżnienia zawodowego.

Można przypuszczać, że nauczyciele jako wykształcona grupa zawodowa o stałych dochodach, wiedzy, świadomości poznawczej w wyższym stopniu skłonni są preferować

⁸⁸⁴ W. I. B. Beveridge, *Sztuka badań naukowych*, dz. cyt., s. 131.

⁸⁸⁵ J. Danielewicz, Z. Kubińska, *Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka...*, dz. cyt., s. 160.

⁸⁸⁶ K. Zajdel, *Jakość życia nauczycieli emerytów i rencistów*, dz. cyt., s. 243.

⁸⁸⁷ A. A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 100.

szeroko rozumiany prozdrowotny (Joanna Bieniek⁸⁸⁸) i aktywny (E. Kościńska⁸⁸⁹) styl życia, który przekłada się na jakość ich życia. Na fakt znaczenia, z kolei wyższego wykształcenia różnicującego pozytywnie poczucie jakości życia/ satysfakcję życiową oraz mającego wpływ na styl życia seniorów, zwraca uwagę wielu badaczy. Są to m.in.: Eleonora Bielawska-Batorowicz, Beata Jurkiewicz, Wiesław Fidecki, J. Bieniek, Andrzej Jopkiewicz, Przemysław Marcinek, T. Zalega, A. Błachnio, M. Halicka, Zuzanna Toeplitz, K. Juszcak, Grzegorz J. Nowicki, B. Hagberg (Szwecja), Mehmet Top (Turcja)⁸⁹⁰, L. Zając (poczucie sensu życia⁸⁹¹), T. Borkowska-Kawlas (orientacja aktywna i bierna⁸⁹²), H. Zielińska-Więczkowska (poczucie koherencji⁸⁹³), w odróżnieniu do mniej licznych diagnoz (np.: K. Pawlikowska-Łagód, Violetta Jachimowicz, Anna Majda, A. Mirczak, C. Requena Hernández, Dannie Y. Yeung)⁸⁹⁴.

⁸⁸⁸ J. Bieniek, A. Brończyk-Puzoń, P. Jagielski, *Jakość życia osób po 60. r.ż. z niestabilną chorobą wieńcową poddanych zabiegowi angioplastyki – ocena za pomocą kwestionariusza WHOQOL-BREF. Doniesienie wstępne*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2007, 7(4), s. 296.

⁸⁸⁹ E. Kościńska, *Aktywność seniorów*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 113; por.: W. Wnuk, *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów...*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie...*, dz. cyt., s. 125.

⁸⁹⁰ E. Bielawska-Batorowicz, B. Urbaniak, *Satysfakcja z życia jako uwarunkowanie aktywności zawodowej kobiet i mężczyzn w wieku 45/50+*, [w:] *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn w wieku 50+ na rynku pracy w Polsce. Raport końcowy*, E. Kryńska i in., (red.), Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013, s. 151; B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia korzystających z form edukacji seniorów*, Niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2018, s. 36; W. Fidecki i in. *Wybrane elementy jakości życia starszych mieszkańców Lublina*, dz. cyt., s. 166-168; J. Bieniek, A. Brończyk-Puzoń, P. Jagielski, *Jakość życia osób po 60. r.ż.*, dz. cyt., s. 296; A. Jopkiewicz, *Samoocena zdrowia, jakości życia i zaradności życiowej osób starszych*, „Rocznik Lubuski” 2014, t. 40, cz. 2, s. 265-270; P. Marcinek, *Funkcjonowanie intelektualne i subiektywna jakość życia*, dz. cyt., s. 78-80; A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 181; M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, dz. cyt., s. 356; T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 170; Z. Teoplitz, *Jesień życia. Czynniki wpływające na jakość życia*, [w:] *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej*, M. Straś-Romanowska, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2005, s. 230; K. Juszcak, *Aktywność szansą na lepszą starość*, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 413; G. Nowicki i in., *Analiza poziomu satysfakcji z życia osób powyżej 65. roku życia...*, dz. cyt., s. 266; B. Hagberg, *Survival After 100 Years of Age: A Multivariate Model of Exceptional Survival in Swedish Centenarians*, dz. cyt., s. 1223-1224; M., Top, H. Eris, F. Kabalcioğlu, *Quality of Life (QOL) and Attitudes Toward Aging in Older Adults in Sanliurfa, Turkey*, „Research on Aging” 2012, 35 (5), s. 549, 555.

⁸⁹¹ L. Zając, *Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty*, [w:] *Starość i osobowość*, dz. cyt., s. 95.

⁸⁹² T. Borkowska-Kawlas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce...*, dz. cyt., s. 55.

⁸⁹³ H. Zielińska-Więczkowska, *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych...*, dz. cyt. s. 26.

⁸⁹⁴ K. Pawlikowska-Łagód i in., *Satysfakcja z życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 186; V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, „Ginekologia Praktyczna” 2009, 17 (3), s. 30; A. Majda, K. Walas, K. Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, „Pielęgniarstwo XXI w.” 2013, nr 2 (43), s. 43; A. Mirczak, N. Piłkuła, *Satysfakcja z życia starszych osób mieszkających w wybranych miejscowościach*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2014, 4 (4), s. 325; C. R. Hernández, V. L. Fernández, T. O. Alonso, *Satisfaction with life related to functionality in active elderly people*, „Actas Españolas de Psiquiatría” 2009, 37(2), s. 63; D. Y. Yeung, X. Zhou, *Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-retirement Well-being*, „Frontiers in Psychiatry” 2017, t. 8, s. 6.

M. Kowalska dostrzega, że wyższe wykształcenie różnicuje preferencję stylu życia z tendencją zanikania stylu domocentrycznego⁸⁹⁵.

Związek pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi

Ważne i dyskusyjne miejsce w literaturze przedmiotu badań zajmuje poszukiwanie predyktorów poczucia jakości życia. Zwraca się w tej kwestii uwagę m.in. na czynniki: subiektywnie związane z ocennym i przeżyciowym ustosunkowaniem się do badanych problemów⁸⁹⁶, cechy osobowości człowieka⁸⁹⁷ oraz wyznaczniki obiektywne (zewnętrzne)⁸⁹⁸ w tym stan zdrowia, status społeczno-ekonomiczny, relacje społeczne⁸⁹⁹. Niektórzy autorzy stwierdzają ogólnie słabą ich korelację, choć pewne warunki obiektywne mogą rzutować na homeostazę, zyskując silniejszą kowariancję⁹⁰⁰. Kluczowym obszarem dociekań w analizach subiektywnego dobrostanu, zdaniem Ewy Rokickiej jest próba odpowiedzi na pytanie związane z obiektywnymi jej wyznacznikami⁹⁰¹. Podejście to w niniejszej pracy dotyczy analizy zmiennych socjodemograficznych, zdrowotnych, społecznych.

Z przeprowadzonych badań nad emerytowanymi nauczycielami wynika, że płeć różnicuje istotnie: poczucie satysfakcji życiowej, ogólne poczucie szczęścia, pasję życia i wszystkie aspekty poczucia koherencji. Interesujące jest, że we wszystkich przypadkach najwyższy poziom każdego komponentu dotyczył mężczyzn. Potwierdzeniem wyższego poziomu pomyślności starzenia się przez mężczyzn, zadowolenia z obecnego życia są badania m.in. M. Halickiej, E. Bielawskiej-Batorowicz, D. Świerżewskiej, E. Domareckiej, badanie PolSenior, kanadyjskie analizy Joseph'a Bakera, J. Czapińskiego (poczucie szczęścia) oraz M. Pasik w kontekście zadowolenia z przeszłości⁹⁰².

⁸⁹⁵ M. Kowalska, M. Kuchcińska, *Uwarunkowania aktywności bydgoskich seniorów...*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, dz. cyt., s. 180-188.

⁸⁹⁶ S. Kowalik, *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia*, dz. cyt., s. 25-27.

⁸⁹⁷ M. Finogenow, *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia...*, dz. cyt., s. 86-93.

⁸⁹⁸ H. Sęk, *Jakość życia a zdrowie*, dz. cyt., s. 110.

⁸⁹⁹ M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, dz. cyt., s. 29.

⁹⁰⁰ R. A. Cammis, *Objective and Subjective Quality of Life: an Interactive*, „Social Indicators Research” 2000, 52, s. 55-72.

⁹⁰¹ E. Rokicka, M. Petelewicz, *Subiektywna jakość życia a status społeczno-ekonomiczny. Na przykładzie mieszkańców Łodzi*, „Przegląd Socjologiczny” 2014, 63 (2), s. 145.

⁹⁰² M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych...*, dz. cyt., s. 109; E. Bielawska-Batorowicz, B. Urbaniak, *Satysfakcja z życia jako uwarunkowanie aktywności zawodowej kobiet i mężczyzn w wieku 45/50*, [w:] *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn...*, dz. cyt., s. 150-151; D. Świerżewska, *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych...*, dz. cyt., s. 95; E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW...*, dz. cyt., s. 183; L. Waszkiewicz i in., *Ocena jakości życia Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 552; J. Baker i in. *Physical Activity and Successful Aging in Canadian Older Adults*,

Opozycją w tym zakresie są analizy chińskiego naukowca Kee-Lee Chou, K. Bidzińskiego w kontekście poczucia sensu życia⁹⁰³. Z kolei badacze (A. Błachnio, Celina Timoszczyk-Tomczak, Martyna Kaflik-Pieróg, A. Mirczak, K. Pawlikowska-Łagód, M. Top-Turcja, Ajay Risal-Nepal, G. A. Giraldo-Zuluaga–wśród hiszpańskich akademickich nauczycieli emerytów)⁹⁰⁴ nie wykazują różnic międzypłciowych lub wskazują na brak korelacji i związku między płcią a satysfakcją z życia (Anna Majda, M. Finogenow, Mária Sovárióvá Soósová-Słowacja)⁹⁰⁵. V. Jachimowicz stwierdza, że kobiety po 65 r.ż. charakteryzują się przeciętnym poziomem satysfakcji życiowej, choć 36% osiąga wysoki jej poziom⁹⁰⁶. M. Pasik wykazała, że poczucie koherencji różnicowane jest poprzez płeć (kobiety wykazują niższe poczucie koherencji, głównie w zakresie poczucia zrozumiałości i sensowności)⁹⁰⁷. Zbiega się to z autorskimi badaniami nad emerytowanymi nauczycielami oraz analizami (K. Kurowska, Piotr Słowik, Shifra Sagy)⁹⁰⁸. Wydaje się, że kobiety ze względu na ogólnie wyższą emocjonalność i stopień przeżyć, mogą posiadać niższe poziomy omawianej zmiennej⁹⁰⁹. Jest to również powiązane z preferencją prorodzinnych i zawodowych ról. W przypadku sfeminizowanego zawodu nauczyciela, wymagającego sporej empatii i wrażliwości znajduje to swoje uzasadnienie.

„Journal of Aging and Physical Activity” 2009 (17), s. 228-231; J. Czapiński, *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2017, s. 90-91; M. Pasik, *Aktywność zawodowa a zadowolenie z życia u osób po 55 roku życia*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 119.

⁹⁰³ K.-L. Chou, I. Chi, *Successful aging among the young-old...*, dz. cyt., s. 10; K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości...*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 119.

⁹⁰⁴ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 180; C. Timoszczyk-Tomczyk, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa w starości*, dz. cyt., s. 88-90; M. Kaflik-Pieróg, D. Strzelczyk, M. Finogenow, *Satysfakcja z życia osób w wieku senioralnym – rola predyspozycji osobowościowych*, „Pedagogika Rodziny” 2016, 6 (3), s. 182; A. Mirczak, N. Pikuła, *Satysfakcja z życia starszych osób...*, dz. cyt., s. 325; K. Pawlikowska-Łagód i in., *Satysfakcja z życia osób starszych mieszkających w województwie lubelskim*, dz. cyt., s. 186; M. Top, H. Eris, F. Kabalcioğlu, *Quality of Life (QOL) and Attitudes Toward Aging in Older Adults...*, dz. cyt., s. 545, 553; A. Risal i in., *Quality of life and its predictors among aging people in urban and rural Nepal*, „Quality of Life Research” 2020 (29), s. 3207; G. A. Giraldo-Zuluaga, G. S. A. Giraldo, *Caracterización De La Jubilación y Sus Efectos En La Calidad De Vida...*, dz. cyt., s. 158.

⁹⁰⁵ A. Majda, K. Walas, K. Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, dz. cyt., s. 42; M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 350; M. Sovárióvá Soósová, *Determinants Of Quality Of Life In The Elderly*, „Central European Journal Nursing Midwifery” 2016, 7(3), s. 490.

⁹⁰⁶ V. Jachimowicz, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 30.

⁹⁰⁷ M. Pasik, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, dz. cyt., s. 70.

⁹⁰⁸ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 93; P. Słowik, M. Wysocka-Pleczyk, *Wpływ poczucia koherencji na radzenie sobie w zależności od płci*, „Sztuka Leczenia” 1999, 5(3), s. 84-87; S. Sagy, A. Anthonovsky, *The Development of the Sense of Coherence: A Retrospective Study of Early Life Experiences in the Family*, „The International Journal of Aging and Human Development” 2000, 51 (2), s. 155-166.

⁹⁰⁹ Por.: P. Słowik, M. Wysocka-Pleczyk, *Wpływ poczucia koherencji na radzenie sobie...*, dz. cyt., s. 84.

Brak różnic statystycznych w poczuciu koherencji między mężczyznami a kobietami wykazały: M. Sitarczyk, J. Owsianowska, Alicja Głębocka⁹¹⁰. Z kolei metaanaliza wyników 300 badań nad osobami starszymi dokonana przez Martina Pinguart'a, ukazała istotne różnice międzypłciowe (u mężczyzn wyniki były nieco wyższe) w zakresie satysfakcji z życia i poczucia szczęścia. Płeć według autora odpowiada jednak za mniej niż 1% wariacji wyników w zakresie poczucia dobrostanu⁹¹¹.

Zmienna wiek w przeprowadzonych badaniach nad emerytowanymi nauczycielami różnicowała istotnie: sens życia uzyskany (MLQ-P), poszukiwany (MLQ-S), pragnienie życia, ogólne poczucie szczęścia osobistego oraz poczucie realizacji. Najwyższy poziom MLQ-P dotyczył osób w wieku 90 lat i więcej, jednak najstarszych respondentów było tylko 3 osoby. Kolejny w wysokości poziom rang tej zmiennej obejmował grupę osób w wieku 65-70 (największa reprezentatywnie grupa) oraz w wieku 76-80 lat. Pomiar MLQ-S natomiast wskazał, że najwyższy poziom poszukiwanego sensu posiadali emeryci w wieku 86-90, a dalej seniorzy w wieku 90 i więcej lat. Są to również najmniej liczebne grupy, co motywuje do pogłębionych analiz. Uwidacznia się jednak tendencja, posiadania najwyższego poziomu sensu życia uzyskanego wśród najstarszych seniorów i poszukiwanego w dwóch ostatnich przedziałach wieku. W powyższych analizach (sens życia uzyskany i poszukiwany) nie można pominąć zakresu lat: 65-70 i 76-80, które łącznie stanowią najliczniejszą grupę respondentów. W tych okresach życia, poziom dwuwymiarowego sensu życia był najwyższy. Warto włączyć w tok dyskusji Davida Hallford'a prowadzącego badania skalą MLQ-P i MLQ-S wśród australijskich seniorów, który twierdzi, że sens życia ma wymiar psychologicznie adaptacyjny. Osoby deklarujące sens i cel w swoim życiu zgłaszają większą satysfakcję z życia. Jego poszukiwanie wydaje się mniej ważne głównie w późnej dorosłości⁹¹². Refleksja ta jest zasadna, gdyż z biegiem lat, a zwłaszcza w ostatniej jego fazie człowiek zdołał już uchwycić znaczenie i wartość swojego życia. Podobnie rzecz ujmują P. Manachiewicz⁹¹³, w odróżnieniu od analiz K. Murawskiej⁹¹⁴ i K. Bidzińskiego⁹¹⁵.

⁹¹⁰ M. Sitarczyk, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia...*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt. s. 296; J. Owsianowska i in., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia...*, dz. cyt., s. 275; A. Głębocka, M. Szarzyńska, *Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych*, „Gerontologia Polska” 2005, t. 13, nr 4, s. 257-258.

⁹¹¹ M. Pinguart, S. Sörensen, *Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis*, „Journal of Gerontology: Psychological Sciences” 2001, t. 56B, nr 4, s. 195, 199.

⁹¹² D. Hallford, i in., *Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire*, „Journal of Applied Gerontology” 2016, t. 37, nr 10, s. 1270.

⁹¹³ P. Manachiewicz, *Sens życia osób starszych – analiza empiryczna*, dz. cyt., s. 156.

⁹¹⁴ K. Murawska, *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, s. 61-64.

G. T. Reker dostrzega, że osoby w późniejszym wieku uznają życie za spełnione, dające powody do uznawania osiągniętego sensu istnienia. Badania GUS (2018) uwidaczniają nieco odmienną tendencję, świadczącą o spadku poczucia sensu życia wraz z wiekiem biorąc pod uwagę przedział: 65-74 i 75 i więcej lat⁹¹⁶. Uzyskane wyniki badań autorskich nie do końca potwierdzają zaobserwowaną tendencję.

W zakresie poczucia szczęścia (chęci życia) emerytowanych nauczycieli zauważono stopniowe obniżanie się tego komponentu wraz z wiekiem w przedziałach od 60 do 80 r.ż, a następnie wzrost po 80 r.ż. W odniesieniu do szczęścia ogólnego tendencja spadkowa dotyczyła lat: 60-85, z gwałtownym wzrostem od 86 r.ż. Ciekawi, że poziom chęci życia najwyższy był wśród respondentów w wieku 86-90 lat oraz również wysoki, choć nieco niższy w grupie seniorów najmłodszych. Świadczyć to może o tym, że zarówno zbliżający się kres życia, jak i wczesna faza starości wyzwalają pewną motywację i pragnienie życia (wola życia w perspektywie dłuższej wizji życia i jego pragnienie w obliczu czasu finalnego).

O braku istotnego powiązania wieku i poczucia szczęścia ogólnego informuje J. Czapiński⁹¹⁷. Teoria Michaela Arygla wyjaśnia, że wiek ma pozytywny, choć niewielki wpływ na szczęście ze względu na zmniejszanie się dystansu między celami a osiągnięciami⁹¹⁸, co w świetle przeprowadzonych badań wymaga dodatkowych i pogłębionych analiz.

Poczucie realizacji różnicowane przez wiek seniora najwyższe było w najniższym przedziale wiekowym, co może świadczyć o wygaszaniu realizacyjnych potrzeb badanych wraz z wiekiem. Dostrzega się w tym zakresie tendencję malejącą wraz z upływem lat w pierwszych trzech grupach wiekowych (60-75 lat). Jest to zastanawiający fakt, że względu na potencjał intelektualny nauczycieli, ich wiedzę oraz możliwości będące podstawą do poszukiwania interesujących płaszczyzn dalszej realizacji. Z drugiej strony przemęczenie zawodowe, być może niedostateczna motywacja do realizacji w okresie emerytalnym stanowi pewne spłaszczenie poziomu omawianego komponentu.

⁹¹⁵ K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości...*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 119.

⁹¹⁶ GUS, *Jakość życia w Polsce*, dz. cyt., s. 131-132.

⁹¹⁷ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*, dz. cyt., s. 90.

⁹¹⁸ M. Arygle, *Przyczyny i korelaty szczęścia*, [w:] *Psychologia pozytywna Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 165.

Niewykryte istotne statystyczne różnice między wiekiem a satysfakcją z życia w niniejszej pracy potwierdzają: E. Domarecka, M. Finogenow, M. Kaflik-Pieróg, V. Jachimowicz, C. Timoszczyk-Tomczyk, M. Halicka, M. Jankowska, A. Lubrańska, Przemysław Marcinek, A. Majda, Carole A. Barbato–USA, P. M. Lewinsohn, Frank Fujit–USA, Stephan Yannick–Francja⁹¹⁹. Fakt ten świadczy o niezależności wieku metrykalnego seniora od jego satysfakcji życiowej. Badacze zwracają uwagę, że stan ten bardziej modyfikuje wiek kontekstualny, będący wypadkową: zdrowia fizycznego, stylu życia, aktywności fizycznej i społecznej, czynników środowiskowych⁹²⁰ adaptacyjnych oraz twórczym sposobem „przechodzenia przez życie”⁹²¹. M. Pasik na podstawie analizy korelacyjnej wykazała, że wiek badanych koreluje istotnie tylko z przewidywanym zadowoleniem z życia w przyszłości (im osoba starsza, tym niższy poziom zadowolenia)⁹²². M. Cichocka, Anna Mirczak, Krzysztof Mudyń wskazali z kolei, że poczucie jakości życia zwiększa się wraz z wiekiem badanych, gdyż osoby starsze redukują swoje oczekiwania⁹²³. Potwierdzają to również badania (PolSenior, A. Risal–Nepal, Ylva Hellström–Szwecja, G. A. Giraldo-Zuluaga wśród akademickich nauczycieli)⁹²⁴. Fakt ten można tłumaczyć aspektami przystosowawczymi do życia w starości, co nie jest bez znaczenia u osób z wysokim wykształceniem.

⁹¹⁹ E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW...*, dz. cyt., s. 178; M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 350; M. Kaflik-Pieróg, D. Strzelczyk, M. Finogenow, *Satysfakcja z życia osób w wieku senioralnym...*, dz. cyt., s. 182; V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 28; C. Timoszczyk-Tomczyk, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa...*, dz. cyt., s. 88; M. Halicka, *Satysfakcja życia ludzi starych*, dz. cyt., s. 356; M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych...*, dz. cyt., s. 83-99; A. Lubrańska, M. Wochna, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości*, dz. cyt., s. 153-154; P. Marcinek, *Funkcjonowanie intelektualne i subiektywna jakość życia*, dz. cyt., s. 78; A. Majda, K. Walas, K., Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, dz. cyt., s. 42; C. Barbato, *Interpersonal Communication Motives and the Life Position of Elders*, „Communication Research” 1992, 19 (4), s. 516-531; P. M. Lewinsohn, J. E. Redner, J. R. Seeley, *The relationship between life satisfaction and psychosocial variables*, [w:] *Subjective Well-being an interdisciplinary perspective*, dz. cyt., s. 154; F. Fujita, Ed. Diener, *Life satisfaction Set-Point: Stability and Change*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2005, t. 88, nr 1, s. 158-164; Y. Stephan i in., *Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction among older adults*, „Journal Aging & Mental Health” 2011, t. 15, nr 4, s. 428-436.

⁹²⁰ M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych...*, dz. cyt., s. 97.

⁹²¹ A. Lubrańska, M. Wochna, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości*, dz. cyt. s. 154.

⁹²² M. Pasik, *Aktywność zawodowa a zadowolenie z życia u osób po 55 roku życia*, [w:] *Pomoc i opieka w starości*, dz. cyt., s. 118.

⁹²³ M. Cichocka, *Psychologiczne problemy starzenia i starości*, [w:] *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*, s. 259; A. Mirczak, N. Pikuła, *Satysfakcja z życia starszych osób...*, dz. cyt., s. 325; K. Mudyń, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym...*, dz. cyt., s. 40.

⁹²⁴ L. Waszkiewicz i in., *Ocena jakości życia Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 551-552; A. Risal i in., *Quality of life and its predictors among aging people...*, dz. cyt. s. 3207; Y. Hellstöm, M. Andersson, I. R. Hallberg, *Quality of life among older people in Sweden receiving help from informal and/or formal helpers at home or in special accommodation*, „Health and Social Care In The Community” 2004, t. 12, nr 6, s. 507-515; G. A. Giraldo-Zuluaga, G. S. A. Giraldo, *Caracterización De La Jubilación...*, dz. cyt., s. 158.

Opozycję stanowią tu analizy m.in.: A. Błachnio, K. Murawska, T. Frąckowiak, Andrzej Jopkiewicz, T. Zalega, M. Top C., R. Hernández⁹²⁵.

W zakresie związku pomiędzy wiekiem a poczuciem koherencji H. Zielińska-Więczkowska i P. Izdebski⁹²⁶, podobnie jak w grupie nauczycieli emerytów nie wykazali istotnego związku, w odróżnieniu do badań K. Kurowskiej⁹²⁷. Natomiast T. Zalega dowiódł istotny, choć słaby związek pomiędzy poczuciem zrozumiałości i zaradności a wiekiem seniorów⁹²⁸.

Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania emerytów nauczycieli stwierdza się, że ta zmienna różnicowała tylko jeden z komponentów poczucia jakości życia–poczucie koherencji (wynik ogólny, zaradność i sensowność). Poziom tych wymiarów był wyższy wśród mieszkańców miasta. Wynika z tego, że zamieszkiwanie w mieście o wiele bardziej sprzyja zaradności, przystosowaniu oraz usensownianiu własnej egzystencji byłych nauczycieli. Różnic statystycznych nie wykryto w tej grupie badanych, pomiędzy miejscem zamieszkania a satysfakcją życiową (por.: K. Pawlikowska-Łagód, G. Nowicki, A. Błachnio, PolSenior)⁹²⁹. Natomiast A. Majda stwierdziła, że osoby mieszkające w małych miastach mają najwyższe wskaźniki na skali SWLS. Istotnie niższe wyniki mieli seniorzy mieszkający w dużych miastach i na wsi⁹³⁰. M. Halicka wykazała brak różnic w zadowoleniu z życia obecnego i zachodzący związek z życiowych dokonań na korzyść seniorów z miasta⁹³¹.

Kolejna badana zmienna- status ekonomiczny różnicowała wszystkie komponenty poczucia jakości życia oprócz poszukiwanego sensu życia. Dostrzega się, że wraz ze wzrostem poziomu ekonomicznego seniora, nastąpiło podwyższenie komponentów poczucia jakości życia. Poziom ich najwyższy był w zakresie oceny powyżej przeciętnego statusu ekonomicznego. Potwierdzają to analizy wśród kanadyjskich emerytowanych nauczycieli szkół podstawowych i średnich R. Macchi, badania G. Low, B. Stelcer

⁹²⁵ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 342; K. Murawska, *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, dz. cyt., s. 61; T. Frąckowiak, *Poczucie jakości życia osób długowiecznych*, dz. cyt., s. 108. A. Jopkiewicz, *Samoocena zdrowia, jakości życia i zaradności*, dz. cyt., s. 271; T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 170; M. Top, H. Eris, F. Kabalcioglu, *Quality of Life (QOL) and Attitudes Toward Aging in Older Adults...*, dz. cyt., s. 549; C. R. Hernández, V. L. Fernández, T. O. Alonso, *Satisfaction with life related to functionality in active elderly people*, dz. cyt., s. 64.

⁹²⁶ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa...*, dz. cyt., s. 122; P. Izdebski, *Bilans życia, poczucie koherencji i aktualna sytuacja życiowa*, dz. cyt., s. 190.

⁹²⁷ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 96-97.

⁹²⁸ T. Zalega, *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, dz. cyt., s. 176.

⁹²⁹ K. Pawlikowska-Łagód i in., *Satysfakcja z życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 186.

⁹³⁰ A. Majda, K. Walas, K., Gajda, *Satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 43.

⁹³¹ M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, dz. cyt., s. 111.

(poczucie szczęścia), A. Głębockiej (satysfakcja życiowa, koherencja)⁹³². Odmienne wyniki w tej sprawie uzyskała M. Sovárióvá Soósová stwierdzając, że dochód nie ma wpływu na postrzeganie jakości życia, co może wynikać ze wspólnego zamieszkiwania seniorów z dziećmi⁹³³. Interesujące, że bardziej zadowoleni z życia, choć nieistotnie statystycznie są respondenci J. Zalewskiej-Puchały z przeciętną i złą sytuacją finansową, w odróżnieniu od badanych dobrze sytuowanych⁹³⁴. Należy podkreślić, że seniorzy nauczyciele deklarowali w większości—474 (78%) przeciętny status ekonomiczny oceniając go jako: bardzo —11% (62) i na ogół satysfakcjonujący—48% (343). Wykryto istotny związek między oceną sytuacji ekonomicznej a deklarowanym statusem. Pewne podobieństwo w omawianej kwestii wynika z badań K. Jagielskiej. Autorka stwierdza, że emeryci nauczyciele w 53% deklarują umiarkowane zadowolenie z sytuacji ekonomicznej, a w 30%, (por.: badaniami A. Fabisia⁹³⁵) wyrażają z niego swoje zadowolenie. Badaczka informuje także o wpływie statusu ekonomicznego i materialnego na jakość życia⁹³⁶. Beata Jurkiewicz wykazała wyższą jakość życia u kobiet aktywnych edukacyjnie o dobrym i bardzo dobrym statusie ekonomicznym. U respondentek nieaktywnych edukacyjnie, nie potwierdzono tego związku⁹³⁷. Według badania GUS, 54% seniorów deklaruje dobrą ocenę sytuacji materialnej⁹³⁸ (diagnoza *Barometru Krakowskiego*—47%)⁹³⁹. Można przyjąć, że badani nauczyciele emeryci znajdują się w ogólnie podobnej sytuacji ekonomicznej jak pozostali respondenci.

Zmienna stan zdrowia i kondycja fizyczna seniorów także różnicowała istotnie wszystkie komponenty poczucia jakości życia. Wzrost oceny stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniorów współgra ze wzrostem oceny komponentów. Poziom badanych zmiennych najwyższy był w ocenie bardzo zadowolającej (najczęstsza tendencja) i zadowolającej. Potwierdzeniem stanu zdrowia jako istotnego predyktora satysfakcji życiowej są badania wśród emerytów nauczycieli: K. Jagielskiej⁹⁴⁰ oraz C. A. Connor, K. S. Odell,

⁹³² R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction in Retired Teachers*, dz. cyt., s. 58; G. Low, A. Molzahn, *Predictors of quality of life in old age...*, dz. cyt., s. 143-148; B. Stelcer, *Uwarunkowania satysfakcji z życia...*, [w:] *Życie w starości*, dz. cyt., s. 350-353; A. Głębocka, M. Szarzyńska, *Wsparcie społeczne a jakość życia...*, dz. cyt., s. 257.

⁹³³ M. Sovárióvá Soósová, *Determinants Of Quality Of Life In The Elderly*, dz. cyt., s. 491.

⁹³⁴ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 652.

⁹³⁵ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości: Jej zalety i trudy—w opiniach słuchaczy UTW*, „Edukacja Dorosłych” 2015, 2(73), s. 51.

⁹³⁶ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 97, 104, 242.

⁹³⁷ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65...*, dz. cyt., s. 51-52.

⁹³⁸ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 28-29.

⁹³⁹ *Barometr Krakowski. Prezentacja wyników...*, dz. cyt., s. 47.

⁹⁴⁰ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli...*, dz. cyt., s. 139, 198, 247-248.

S. O. Salami⁹⁴¹, a także analizy prowadzone wśród osób starszych (A. Majda, K.-L. Chou, Matthias Hunger-Niemcy, Laura Parker-Wielka Brytania, Laura Parker, Richard Layte-Irlandia)⁹⁴². B. Jurkiewicz wykazała ujemne powiązanie między większą liczbą chorób a ogólnym wskaźnikiem jakości życia. Co ciekawe, w grupie kobiet aktywnych edukacyjnie wykazano słabe i bardzo słabe ujemne zależności między liczbą schorzeń somatycznych a jakością życia. Natomiast wśród najstarszych senierek nieaktywnych edukacyjnie, zależność ta miała silną moc⁹⁴³. C. R. Hernández stwierdziła-określając ten fakt paradoksem, iż pogorszenie kondycji fizycznej może skutkować wyższą satysfakcją życia⁹⁴⁴. Stwierdzono również, że łącznie 89% seniorów nauczycieli oceniło swój stan zdrowia jako zadowalający i bardzo zadowalający, co potwierdzają analizy K. Jagielskiej (łącznie 80% pozytywnych wskazań oraz blisko 92% pomyślnych odpowiedzi w obszarze samodzielności w codziennym funkcjonowaniu)⁹⁴⁵. Dane te stanowią o lepszej sytuacji zdrowotnej seniorów nauczycieli niż osób starszych innych grup zawodowych (niezadowolonych ze stanu swojego zdrowia: emeryci nauczyciele–6%, A. Fabiś–16%⁹⁴⁶, J. Czapiński-blisko 20%⁹⁴⁷). Badania ogólnopolskie wskazują, że tylko 41% osób w wieku 65 plus deklaruje dobre samopoczucie, a stan zdrowia koreluje z jakością życia seniorów⁹⁴⁸. Wyższe wykształcenie nauczycieli i ich wiedza sprzyja większej świadomości i trosce o stan swojego zdrowia. W grupie nauczycieli emerytów, między grupą respondentów zrzeszonych i niezrzeszonych nie stwierdzono różnic w omawianej kwestii (por.: K. Pawlikowska-Łagód i V. Jachimowicz)⁹⁴⁹.

Zmienne zawodowe, specyfikują charakter pracy nauczyciela. Wśród tej grupy zmiennych należy wymienić typ placówki, który różnicował istotnie poczucie szczęścia

⁹⁴¹ C. A. Conner, L. T. Dorfman, J. B. Tompkins, *Life Satisfaction Of Retired Professors...*, dz. cyt., s. 343-344; K. S. Odell, *Life Satisfaction Of Retired West Virginia*, dz. cyt., s. 19-21; S. O. Salami, *Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers*, dz. cyt., s. 57-59.

⁹⁴² A. Majda, K. Walas, K., Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, dz. cyt., s. 42; K.-L. Chou, I. Chi, *Successful aging among the young-old, old-old...*, dz. cyt., s. 1,10; M. Hunger i in., *Multimorbidity and health-related quality of life in the older population: results from the German KORA-Age study*, „Health and Quality of Life Outcome” 2011, (53), s. 4-8; L. Parker i in., *The burden of common chronic disease on health related quality of life in an elderly community dwelling population in the UK*, „Family Practice” 2014, t. 31, nr 5, s. 557–562; R. Layte, E. Sexton, G. Sava, *Quality of Life in Older Age: Evidence from an Irish Cohort Study*, „Journal of American Geriatric Society” 2013, t., 61, Sup. 2, s. 299-305.

⁹⁴³ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65...*, dz. cyt., s. 52, 92.

⁹⁴⁴ C. R. Hernández, V. L. Fernández, T. O. Alonso, *Satisfaction with life related to functionality in active elderly people...*, dz. cyt., s. 65.

⁹⁴⁵ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 144, 153, 247-248.

⁹⁴⁶ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości: Jej zalety i trudy...*, dz. cyt., s. 51.

⁹⁴⁷ J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych...*, dz. cyt., s. 37.

⁹⁴⁸ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce...*, dz. cyt., s. 145; por.: L. Waszkiewicz i in., *Ocena jakości życia Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 552.

⁹⁴⁹ K. Pawlikowska-Łagód i in., *Satysfakcja z życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 186; V. Jachimowicz i in., *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 29.

(pasję życia) i satysfakcję życiową. Najwyższy poziom komponentu występował wśród nauczycieli gimnazjum. Fakt ten wyzwała ciekawy kierunek myślenia wskazujący, iż pomimo powszechnie trudnej, głównie z punktu widzenia wychowawczego pracy w byłym gimnazjum, zatrudnienie w tej placówce satysfakcjonuje ich życie. Wiąże się to zapewne z pozytywnymi wspomnieniami, autorytetem oraz ambitną postawą nauczycieli, u których trud pracy był czynnikiem mobilizującym i aktywizującym zawodowo.

Typ nauczanego przedmiotu, pozostał na granicy statystycznej w zakresie komponentu poczucia realizacji. Średnia rang najwyższa była wśród nauczycieli wychowania fizycznego. Może to wskazywać, że właśnie sportowy charakter pracy byłych nauczycieli wskazuje na ich poczucie realizacji i spełnienia. Warto dodać, że tylko ten komponent poczucia jakości życia został wyodrębniony poprzez typ nauczanego przedmiotu.

Okres wyłączenia zawodowego natomiast różnicował istotnie: poczucie szczęścia (chęć życia), gdzie najwyższy poziom tego komponentu był w trzech pierwszych okresach wyłączenia (1-5, 6-10, 11-15 lat), poczucie własnej realizacji i poczucie koherencji (sensowność) – najwyższy poziom dotyczył pierwszego etapu wyłączenia z pracy. Świadczy to o tym, że pierwsze lata na emeryturze były optymalne dla wyodrębnionych komponentów poczucia jakości życia, co również ma swoje uzasadnienie w mniej zaawansowanym wieku metrykalnym seniorów (por.: K. S. Odell, C. A. Conner)⁹⁵⁰. Uwidoczniono tendencję spadku poczucia realizacji seniorów wraz z pogłębianiem się okresu wyłączenia z zawodu do 20 lat. Z kolei powyżej 20 lat wyłączenia, następował ponowny wzrost poczucia realizacji emerytów nauczycieli. Można skłaniać się do wniosku, że najdłuższa faza wyłączenia z życia zawodowego, ze względu na mniejsze obciążenie obowiązkami domowo-rodzinnymi motywuje seniorów do działań w zakresie własnej realizacji.

Ważnymi czynnikami służącymi budowaniu poczucia jakości życia są relacje i rodzinne i sąsiedzkie. Stwierdza się zadowalającą jakość relacji rodzinnych wśród emerytów nauczycieli, gdyż przeszło połowa z nich ocenia ten kapitał jako bardzo satysfakcjonujący (łącznie pozytywnych wskazań – 91%). Dostrzeżono przewagę pozytywnych wskazań wśród nauczycieli niezrzeszonych (94% i 90%). Respondenci niezrzeszeni być może bardziej i częściej skupiają się na układach relacji rodzinnych. Seniorzy zrzeszeni z kolei, wydają się bardziej zmotywowani do aktywności zewnętrznej, która rekompensuje i być może intensyfikuje poniekąd układ relacji społecznych. B. Jurkiewicz stwierdza, że seniorki

⁹⁵⁰ K. S. Odell, *Life Satisfaction Of Retired West Virginia*, dz. cyt., s. 19-21; C. A. Conner, L. T. Dorfman, J. B. Tompkins, *Life Satisfaction Of Retired Professors...*, dz. cyt., s. 343-344.

nieaktywne edukacyjnie wyżej oceniły wsparcie ogólne w porównaniu z respondentkami aktywnymi edukacyjnie⁹⁵¹. Sylvia Kirchengast (Austria)⁹⁵² zwraca również uwagę na znaczące dla jakości życia seniorów prawidłowe relacje międzypokoleniowe oraz ich częstotliwość. Relacje sąsiedzkie natomiast, nauczyciele emeryci ocenili w większości jako na ogół satysfakcjonujące–58%, pozytywnych ocen łącznie było 72% (por. K. Jagielska⁹⁵³). Według ogólnopolskich diagnoz, zadowolonych seniorów z relacji rodzinnych było 76% i 83% ze wsparcia społecznego⁹⁵⁴, (por. J. Czapiński-blisko 50%⁹⁵⁵, PolSenior–86%⁹⁵⁶, P. Czekanowski- o 81% i 59% pozostających w bliskich relacjach sąsiedzkich⁹⁵⁷). Analizy A. Fabisia dowodzą o 62% pozytywnych ocenach z jakości życia rodzinnego⁹⁵⁸.

W kontekście przytoczonych danych można stwierdzić, że relacje i wsparcie rodzinno-sąsiedzkie emerytów nauczycieli kształtują się pomyślnie i korespondują z innymi badaniami wśród seniorów. Z przeprowadzonych analiz w niniejszej pracy wynika, że powyższe zmienne społeczne w istotnym stopniu różnicowały wszystkie komponenty poczucia jakości życia oprócz pasji życia (ze strony środowiska rodzinnego) i sensu poszukiwanego (ze strony środowiska sąsiedzkiego). Ciekawi, że wsparcie i relacje rodzinne nie odgrywają istotnie statystycznej roli w zakresie pasji życia, czego nie można powiedzieć o wsparciu i relacjach sąsiedzkich. Można podjąć próbę rozstrzygnięcia tej kwestii uwarunkowaniami obiektywizującymi i dowartościowującymi seniora oraz wzbogacającymi jego życie poza kręgiem rodziny. Dostrzega się, że wraz ze wzrostem oceny wsparcia i relacji rodzinnych oraz sąsiedzkich, następuje wzrost komponentów poczucia jakości życia (por. B. Jurkiewicz⁹⁵⁹). We wszystkich przypadkach poziom relacji i wsparcia społecznego najwyższy był w bardzo satysfakcjonującej ocenie. Świadczy to, że przestrzeń społeczna odgrywa ważną rolę w poczuciu jakości życia seniora. Diagnoza ta wpisuje się w wiele dowodów empirycznych, w tym badań nad emerytowanymi nauczycielami (K. Jagielska, G. A. Giraldo-Zuluaga, R. Machii, S. O. Salami, A. Sharma)⁹⁶⁰ oraz seniorami

⁹⁵¹ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65...*, dz. cyt., s. 69.

⁹⁵² S. Kirchengast, B. Haslinger, *Intergenerational Contacts Influence Health Related Quality of Life (HRQL) and Subjective Well Being among Austrian Elderly*, „Collegium Antropologicum” 2015, 39, s. 553-555.

⁹⁵³ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli...*, dz. cyt., s. 156, 162, 251-252.

⁹⁵⁴ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce...*, s. 95.

⁹⁵⁵ J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych...*, dz. cyt., s. 24.

⁹⁵⁶ B. Szatur-Jaworska, *Sytuacja rodzinna i więzi rodzinne ludzi starych i osób na przedpolu starości*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 437, 442-443.

⁹⁵⁷ P. Czekanowski, *Sytuacja rodzinna ludzi starych w Gdańsku A. D. 2012*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, dz. cyt., s. 135, 142.

⁹⁵⁸ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości...*, dz. cyt., s. 49-50.

⁹⁵⁹ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65...*, dz. cyt., s. 69-73.

⁹⁶⁰ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli...*, dz. cyt., s. 253; G. A. Giraldo-Zuluaga, G. S. A. Giraldo, *Caracterización De La Jubilación y Sus Efectos En La Calidad...*, dz. cyt., s. 148-161;

na podstawie analiz (H. Halicka, I. Krysiak-Zielonka, M. Jankowska, A. Majda, A. Głębocka, A. Błachnio, B. Tobiasz-Adamczyk, C. Haslam, Gunilla Borglin, Anneli Sarvimäki, R. Layte, Y. Hellström, K.-L. Chou)⁹⁶¹. J. Zalewska-Puchała z kolei dostrzegła, spadkową tendencję zadowolenia badanych przy zwiększonej intensywności życia towarzyskiego wśród studentów UTW⁹⁶². Świadczy to o deklarowanej potrzebie zachowania pewnej równowagi oraz wyboru i podtrzymywania najbardziej budujących relacji społecznych przez seniorów.

W aspekcie powyższy analiz należy stwierdzić, że zmienną najczęściej różnicującą wyodrębnione komponenty poczucia jakości życia był: stan zdrowia i kondycja fizyczna, status ekonomiczny, wsparcie i relacje rodzinno-sąsiedzkie. To spostrzeżenie koresponduje z założeniami A. A. Zycha w myśl teorii pomyślnego starzenia⁹⁶³. Z drugiej strony, zmienne zawodowe: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora i typ nauczanego przedmiotu, najmniej różnicują komponenty poczucia jakości życia. Najczęściej różnicowanym komponentem jakości życia było poczucie: realizacji, koherencji (sensowność), szczęścia (głównie chęć życia) oraz satysfakcji życiowej. Najrzadziej z kolei - poczucie sensu życia, głównie uzyskanego.

R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction...*, dz. cyt., s. 58-60; S. O. Salami, *Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers*, dz. cyt., s. 59; A. Sharma, *Subjective Well-Being of Retired Teacher...*, dz. cyt., s. 38.

⁹⁶¹ H. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145; I. Krysiak-Zielonka, i in., *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian w wieku senioralnym*, dz. cyt., s. 86; M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych...*, dz. cyt., s. 97-99; A. Majda, K. Walas, K., Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, dz. cyt., s. 42; A. Głębocka, M. Szarzyńska, *Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych*, dz. cyt., s. 257; A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 34; B. Tobiasz-Adamczyk, *Wsparcie społeczne, sieci a nierówności...*, dz. cyt., s. 124-125; C. Haslam, i in., *Adjusting to life in retirement...*, dz. cyt., s. 822, 830-836; G. Borglin i in., *Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence*, „Health and Social Care in the Community” 2006, 14 (2), s. 143-144; A. Sarvimäki, B. Stenbock-Hult, *Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value*, „Journal of Advanced Nursing” 2000, 32 (4), s. 1031-1032; R. Layte, E. Sexton, G. Savva, *Quality of Life in Older Age: Evidence from an Irish Cohort Study*, „Journal of American Geriatric Society” 2013, t., 61, Sup. 2, s. 299-305; Y. Hellström, M. Anderson, I. R. Hallberg, *Quality of life among older people in Sweden...*, dz. cyt., s. 507-515; K.-L. Chou, I. Chi, *Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese*, dz. cyt., s. 1,10;

⁹⁶² J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 655.

⁹⁶³ A. A. Zych, *Moderacja rozwoju-wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska” 2004, 12 (3), s. 122.

Związek pomiędzy stylami życia preferowanymi przez emerytowanych nauczycieli a czynnikami socjodemograficznymi, zdrowotnymi i społecznymi.

Biorąc pod uwagę czynniki socjodemograficzne, zdrowotne i społeczne warunkujące podejmowanie określonych aktywności przez osoby starsze, naukowcy wskazują na: wykształcenie, wpływ środowiska rodzinnego i instytucji kulturalnych, stan zdrowia i kondycji fizycznej, warunki bytowe, płeć, miejsce zamieszkania⁹⁶⁴. Wyniki badań autorskich korespondują ze stwierdzeniem H. Worach-Kardas, iż status ekonomiczny, stan zdrowia, relacje rodzinne oraz stosunki w pracy, odgrywają rolę w prozawodowej aktywności seniorów nauczycieli⁹⁶⁵. A. Gębska-Kuczerowska wykazała związek między aktywnością fizyczną, prospołeczną i intelektualną a stanem zdrowia seniorów⁹⁶⁶. Przeprowadzone badania nad emerytowanymi nauczycielami znajdują potwierdzenie w powyższych uwagach, w zakresie zaobserwowanych różnic statystycznych pomiędzy zdrowiem i kondycją fizyczną a stylami życia: sportowo-rekreacyjnym, społecznym, kulturalno-edukacyjnym, przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, (najwyższy poziom stylu łączył się z wysoką oceną powyższych zmiennych) oraz z tendencją odwrotną w przypadku stylu przeważająco pasywnego. Jest to zasadne, gdyż bardziej aktywne zarówno fizycznie, społecznie, jak i poznawczo style życia wymagają odpowiedniej kondycji i zdrowia somatycznego. Z kolei przyjęcie biernego stylu życia ma swój związek z ograniczeniami, słabszym samopoczuciem oraz pogarszającą się kondycją fizyczną. O pozytywnym wpływie aktywności religijnej na zadowolenie z życia i zdrowia piszą m.in.: A. Molesztak i B. Woźniak⁹⁶⁷. W przypadku emerytowanych nauczycieli nie dostrzeżono związku pomiędzy religijnym stylem życia a oceną stanu zdrowia i kondycji fizycznej seniorów.

W kontekście różnicowania form aktywności poprzez płeć P. Warr stwierdził, że mężczyźni i kobiety nie różnili się liczbą podejmowanych aktywności i ich stopniem zaangażowania⁹⁶⁸. Różnice wystąpiły jednak ze względu na formy działań. Mężczyźni mniej angażowali się w prace na rzecz rodziny, Kościoła (odwrotnie do wyników badań

⁹⁶⁴ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 162.

⁹⁶⁵ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 58-59, 63, 97-98.

⁹⁶⁶ A. Gębska-Kuczerowska, *Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia...*, dz. cyt., s. 475.

⁹⁶⁷ A. Molesztak, *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, dz. cyt., s. 141-142; B. Woźniak, K. Zawisza, M. Brzyska, *Religia a zdrowie...*, dz. cyt., s. 226-228.

⁹⁶⁸ P. Warr, V. Butcher, I. Robertson, *Activity and psychological well-being in older people*, dz. cyt., s. 176.

B. Woźniak⁹⁶⁹), organizacji charytatywnych, a w większym stopniu w zajęcia sportowe i ogrodnictwo⁹⁷⁰. Częściowo potwierdzają to badania w niniejszej pracy odnośnie istotnych różnic wewnątrzplciowych w zakresie sportowego stylu życia. Dowiedziono, że mężczyźni częściej niż kobiety gospodarują czas na tego typu działania. Również styl: przedłużenie aktywności zawodowej/zarobkowej był wyżej preferowany przez seniorów nauczycieli mężczyzn niż kobiety. Potwierdzają to analizy K. Jagielskiej⁹⁷¹ oraz tendencja badawcza zaobserwowana przez: I. Mandrzejewską-Smól, R. Kałużnego, Bogusławę Urbaniak, J. Wiktorowicz, czy raport Pracowni Badań i Doradztwa „Re-Source”⁹⁷².

Można założyć, że kobiety częściej pretendują do wykonywania ról o charakterze prorodzinnym w tym opiekuńczym (również nad niepełnosprawnymi członkami swoich rodzin-J. Wiktorowicz⁹⁷³). Częściej też wyłączają się z decyzji kontynuacji pracy. Biorąc jednak pod uwagę poziom wyższego wykształcenia R. Kałużny stwierdza, że częściej pracę zarobkową wykonywały kobiety⁹⁷⁴. Ta uwaga odróżnia aktywność zawodową senierek nauczycieli od innych respondentów z wyższym wykształceniem. Z drugiej strony wyniki badań autora potwierdziły w analizach nad emerytowanymi nauczycielami, że wiek i pogarszający się stan zdrowia rzutuje na prozawodowy styl życia⁹⁷⁵ (por. J. Wiktorowicz⁹⁷⁶). Odwołując się do wcześniejszych badań nad emerytami nauczycielami H. Worach-Kardas, można uchwycić pewne różnice związane z niskim odsetkiem kobiet wycofujących się z życia zawodowego ze względów rodzinnych–5%. Autorka zwraca uwagę na powszechną samotność kobiet niestojących przed wyborami rodzinno-zawodowymi⁹⁷⁷. Warto podkreślić zbieżne dane uzyskane w analizach nad emerytowanymi nauczycielami oraz badaniami K. Jagielskiej⁹⁷⁸. Dotyczą one wykonywania pracy zarobkowej przez 1/5 seniorów (zwłaszcza mężczyzn).

⁹⁶⁹ B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości...*, dz. cyt., s. 232.

⁹⁷⁰ P. Warr, V. Butcher, I. Robertson, *Activity and psychological well-being in older people*, dz. cyt., s. 178.

⁹⁷¹ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 244.

⁹⁷² I. Mandrzejewska-Smól, *Aktywność zawodowa osób starszych na współczesnym rynku pracy*, „Problemy Profesjologii” 2014, nr 2, s. 185; R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów...*, dz. cyt., s. 85-86; B. Urbaniak, *Sytuacja zawodowa kobiet i mężczyzn w wieku 45/50+*, [w:] *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn w wieku 50+...*, dz. cyt., s. 65; J. Wiktorowicz, *Dezaktywacja zawodowa w Polsce*, dz. cyt., s. 31; *Ocena działań na rzecz wydłużenia aktywności zawodowej osób starszych w kontekście niekorzystnej sytuacji demograficznej w województwie lubelskim*, Pracownia Badań i Doradztwa „Re-Source” Korczyński Sarapata sp.j, Poznań 2013, s. 21.

⁹⁷³ J. Wiktorowicz, *Dezaktywacja zawodowa w Polsce*, dz. cyt., s. 34.

⁹⁷⁴ R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów...*, dz. cyt., s. 86.

⁹⁷⁵ Tamże, s. 85.

⁹⁷⁶ J. Wiktorowicz, *Dezaktywacja zawodowa w Polsce*, dz. cyt., s. 31.

⁹⁷⁷ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt., s. 71.

⁹⁷⁸ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 244.

Przyszłościowo można rozwinąć wątek poruszony w analizach B. Urbaniak nad wykazaniem pozytywnego związku pomiędzy wykonywaniem pracy i aktywnością społeczną w grupie kobiet, niezależnie od ich wieku⁹⁷⁹.

Z przeprowadzonych badań nad nauczycielami emerytami wynika, że zachodzi istotna słaba, ujemna zależność pomiędzy wiekiem seniora a stylami: sportowo-rekreacyjnym oraz przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej. Świadczy to, że wraz z upływem lat nastąpił spadek zainteresowania pracą zarobkową. Podobną tendencję zaobserwowała wśród emerytowanych nauczycieli K. Jagielska⁹⁸⁰ oraz J. Czapiński u seniorów innych grup zawodowych⁹⁸¹. W przypadku stylu aktywnego fizycznie można stwierdzić, że wraz z biegiem lat uwidoczniła się tendencja rezygnacji seniorów z aktywności fizycznej (por. K. Jagielska⁹⁸²). Korelacja omawianego stylu z życia wraz z wiekiem przyjmuje jednak wartość słabą. Seniorzy nauczyciele pomimo upływu lat, zachowują jednak pewną motywację do ćwiczeń fizycznych. Zaskoczeniem okazał się brak istotnego związku pomiędzy wiekiem metrykalnym w preferencji pozostałych stylów życia. Można wnioskować, że w wyborze stylów życia przez seniorów, bardziej istotne są ich uwarunkowania zdrowotne (por. J. Czapiński⁹⁸³), własna motywacja oraz decyzja seniora zgodna z jego zainteresowaniami niż mijające lata. Na kwestię decyzyjności seniorów w wyborze preferencji stylu życia, wskazała przeszło połowa badanych emerytów nauczycieli. P. Warr natomiast zauważył, że choć ogólna aktywność była większa w starszym wieku, to liczba podjętych działań była negatywnie powiązana z wiekiem⁹⁸⁴.

Wojciech Muszyński stwierdza, że dobra materialne i prestiż to jedne z najważniejszych zmiennych tworzących odrębności w stylach życia⁹⁸⁵. Różnice statystyczne zachodzące pomiędzy statusem ekonomicznym a preferowanymi stylami życia emerytów nauczycieli dotyczyły stylów: sportowo-rekreacyjnego, społecznego, przedłużenia aktywności zawodowo-zarobkowej, rodzinnego, przeważająco pasywnego oraz kulturalno-edukacyjnego. Najwyższy poziom stylów dotyczył powyżej przeciętnego statusu ekonomicznego, z wyjątkiem stylu przeważająco pasywnego (najwyższy poziom dotyczył poniżej przeciętnego statusu), stylu rodzinnego i kulturalno-edukacyjnego (najwyższy poziom stylu dotyczył poziomu przeciętnego).

⁹⁷⁹ B. Urbaniak, *Sytuacja zawodowa kobiet i mężczyzn w wieku 45/50+*, [w:] *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn...*, dz. cyt., s. 105.

⁹⁸⁰ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 244.

⁹⁸¹ J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych...*, dz. cyt., s. 30.

⁹⁸² K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 171,179.

⁹⁸³ J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych...*, dz. cyt., s. 70.

⁹⁸⁴ P. Warr, V. Butcher, I. Robertson, *Activity and psychological well-being in older people*, dz. cyt. s. 176.

⁹⁸⁵ W. Muszyński, *Style życia w czasie wolnym–wielość wymiarów*, [w:] „*Małe tęsknoty*” ..., dz. cyt., s. 11, 15.

Pomyślny budżet ekonomiczny jest istotnym predyktorem w preferencji aktywnych stylów życia. Z kolei niska ocena własnego budżetu skłania do pasywnego stylu życia. Zaobserwowano również, że wraz ze wzrostem statusu ekonomicznego następuje podwyższenie się preferencji stylu sportowo-rekreacyjnego i społecznego. Sugeruje to, że działania o charakterze społecznym i sportowo-rekreacyjnym (głównie turystyka realizowana w formie wycieczek krajowo-zagranicznych–53,4%) obciążają do znaczących kosztów finansowych. T. Borkowska-Kalwas również wykazała związek pomiędzy wysokością dochodów a sposobem spędzania wolnego czasu przez badanych⁹⁸⁶.

Miejsce zamieszkania z kolei, różnicowało istotnie religijny oraz kulturalno-edukacyjny styl życia. Poziom stylu religijnego w grupie emerytowanych nauczycieli zamieszkujących wieś był wyższy niż w grupie nauczycieli mieszkających w mieście (por. T. Borkowska-Kalwas⁹⁸⁷). Może to świadczyć o zakorzenionych od lat wartościach sakralnych w świadomości mieszkańców wsi, która uznawana jest za kolebkę tradycji religijnych (por. badania CBOS⁹⁸⁸). Wyższa preferencja stylu kulturalno-edukacyjnego wśród respondentów z miasta, dowodzić może o lepszej dostępności tej grupy do instytucji kulturalno-oświatowych i społecznych na terenie miasta. Interesujące, że zmienna jaką jest miejsce zamieszkania, nie różnicowała prozawodowego stylu życia. Można wnioskować, że uwarunkowania terytorialne i lokalna dostępność do różnych instytucji lub jej brak, nie przemawia zbyt mocno za podejmowaniem pracy zawodowo-zarobkowej przez emerytów nauczycieli. O mniejszym znaczeniu miejsca zamieszkania w dezaktywacji zawodowej informują badania m.in. J. Wiktorowicz⁹⁸⁹.

Należy zwrócić uwagę także na zmienne zawodowe, które istotnie różnicowały style życia seniorów. Typ placówki wyodrębnił istotnie styl życia: kulturalno-edukacyjny i przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej, dalej styl rodzinny. Średnia rang tych stylów najwyższa była wśród nauczycieli szkół wyższych. Tłumaczy to fakt, że nauczyciele akademicy ze względu na organizację systemu szkolnictwa wyższego, mają możliwość płynnej kontynuacji pracy po przejściu na emeryturę. Angażują się oni bowiem w życie edukacyjne, co nie zawsze jest możliwe w przypadku pedagogów niższych etapów szkół. Na ten fakt zwracają uwagę również zagraniczni badacze

⁹⁸⁶ T. Borkowska-Kalwas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce...*, dz. cyt., s. 55.

⁹⁸⁷ Tamże, s. 55.

⁹⁸⁸ CBOS, *Religijność Polaków i ocena sytuacji Kościoła katolickiego. Komunikat z badań 2018*, nr 147, R. Boguszeński, (opr.), s. 4.

⁹⁸⁹ J. Wiktorowicz, *Dezaktywacja zawodowa w Polsce*, „Wiadomości statystyczne” 2015, nr 4, s. 31.

(T. S. Rowson, B. Tizard-Wielka Brytania, Lourdes Villardón-Gallego–Hiszpania)⁹⁹⁰. Styl rodzinny z kolei najwyżej był preferowany wśród respondentów zatrudnionych w innych placówkach oświatowych m.in. szkołach przyszpitalnych. Józef Rusiecki stwierdza, że typ szkoły nie różnicował istotnie spędzania czasu wolnego przez czynnych nauczycieli⁹⁹¹. Badania prowadzone wśród emerytów nauczycieli potwierdziły tę tendencję w zakresie większości stylów życia niewyodrębnionych poprzez typ placówki.

Typ nauczanego przedmiotu różnicował istotnie styl życia: przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej (najwyższe uznanie wśród nauczycieli przedmiotów wychowania fizycznego), rodzinny (najwyżej ceniony przez nauczycieli przedmiotów języków obcych), kulturalno-edukacyjny (najczęstsza preferencja wśród nauczycieli przedmiotów humanistycznych) i hobbystyczny (najczęściej występował wśród pedagogów przedmiotów artystycznych). Można pokusić się o stwierdzenie, że zgodnie z utrzymaniem przez całe życie zawodowe aktywnego fizycznie stylu życia, nauczyciele wychowania fizycznego najwyżej uznawali prozawodowy styl życia, pomimo m.in. fizycznych obciążeń i forsowności. Trudno jest z kolei jednoznacznie stwierdzić przyczynę najwyższej rangi preferencji stylu prorodzinnego przez nauczycieli języków obcych. Być może właśnie specyfika tego przedmiotu, pozwala emerytom nauczycielom łączyć obowiązki rodzinne z: konsultacjami, korepetycjami, translacją, które wykonywane są głównie na terenie domu. Z kolei nauczyciele emeryci przedmiotów humanistycznych, częściej zawodowo obcujący z przekazem wartości kulturowych, wykazali najwyższą preferencję stylu kulturalno-edukacyjnego. Można założyć, że seniorzy uczący przedmiotów artystycznych, najwyżej uznawali styl hobbystyczny, który ze względu na różnorodność aktywności ma również charakter twórczy.

Okres wyłączenia zawodowego istotnie różnicował styl życia sportowo-rekreacyjny, w którym najwyższa ranga dotyczyła okresu wyłączenia z pracy (1-5 lat). Uzasadnia to prawidłowość, że osoby starsze wyżej preferują aktywny fizycznie styl życia we wcześniejszym etapie wyłączenia z zawodu. Zaobserwowano, że wraz ze wzrostem okresu wyłączenia zawodowego, nastąpił spadek zainteresowania omawianym stylem życia. Z biegiem lat u osób starszych może stopniowo zanikać motywacja do ćwiczeń związana z ograniczeniami, a tym samym zadowoleniem i satysfakcją płynącą z tej aktywności. Podobnie styl przedłużenia aktywności zawodowo-zarobkowej

⁹⁹⁰ T. S. Rowson, *Retired academics and professional continuity...*, dz. cyt., s. 159-265; B. Tizard, Ch. Owen, *Activities and Attitudes of Retired University Staff*, dz. cyt. s. 253-265; L. Villardón-Gallego, *Percepciones sobre la jubilación en el profesorado universitario*, „Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado” 2017, 20 (1), s. 88-97.

⁹⁹¹ J. Rusiecki, *Nauczyciele okresu transformacji: próba diagnozy zawodu*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Olsztyn 1999, s. 136.

zyskał najwyższy poziom w I etapie okresu wyłączenia z pracy zawodowej. Znajduje to potwierdzenie w badaniach K. Jagielskiej i H. Worach-Kardas⁹⁹². Autorki stwierdziły większą motywację do podejmowania pracy zarobkowej wśród nauczycieli w pierwszych latach emerytury. Powodem tych decyzji są wystarczające zasoby sił do pracy oraz brak zaadaptowania się jeszcze do roli emeryta. Styl rodzinny z kolei, którego średnia rang najwyższa była w okresie 11-15 lat wyłączenia z pracy, wiązał się z III etapem życia na emeryturze. To właśnie ten czas, po zaprzestaniu pracy i ewentualnej jej kontynuacji wydaje się optymalny w preferencji rodzinnego stylu życia. Omawiana zmienna różnicuje również pasywny styl życia, którego najwyższe uznanie lokowało się w najdłuższym okresie wyłączenia z pracy. Wiąże się to z oczywistym spadkiem aktywności wzrastającej wraz z wiekiem⁹⁹³. Ponadto styl społeczny i kulturalno-edukacyjny zyskał najwyższe uznanie w okresie: 6-10 lat wyłączenia z pracy zawodowej.

Istotny związek statystyczny zaobserwowano również pomiędzy wsparciem i relacjami społecznymi ze strony rodziny w zakresie stylów życia: rodzinnego i sportowo-rekreacyjnego (najwyższy poziom stylów łączył się z bardzo satysfakcjonującą oceną relacji i wsparcia), a także stylu przeważająco pasywnego i przedłużenia aktywności zawodowo-zarobkowej (najwyższe uznanie w zakresie najniższych ocen relacji). Wykazano, że im wyższa samoocena wsparcia i relacji rodzinnych seniora, tym wyższy poziom preferencji stylu rodzinnego. Natomiast, wraz ze wzrostem oceny wsparcia i relacji rodzinnych, maleje preferencja stylu przeważająco pasywnego. Świadczy to o motywującej i sprzyjającej roli środowiska rodzinnego w aktywizowaniu starszych członków swoich rodzin. Badania nad emerytowanymi nauczycielami wyjaśniają, że poziom stylu zawodowo/zarobkowego współgra z niezadowalającymi relacjami ze strony rodziny. Podejmowana praca zawodowa stanowi jakby alternatywę, bądź może rekompensatę wobec nie zawsze konstruktywnych układów relacji w rodzinie. Niepomyślne relacje rodzinne zdają się motywować seniora do podjęcia pracy zawodowej. Podłożem decyzji o podjęciu pracy, mogą być obok problemów finansowych rzutujących na relacje pomiędzy członkami w rodzinie (por. P. Czekanowski⁹⁹⁴) chęć realizacji na polu zawodowym, będąca sposobem wyrównania strat w układzie rodzinnym. Negatywne relacje w środowisku rodzinnym

⁹⁹² K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 93, 244; H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt. s. 70

⁹⁹³ Por.: R. Rowiński i in., *Aktywność fizyczna Polaków w podeszłym wieku*, [w:] *PolSenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne...*, dz. cyt., s. 534.

⁹⁹⁴ P. Czekanowski, *Sytuacja rodzinna ludzi starych w Gdańsku A. D. 2012*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, dz. cyt., s. 135-136.

mają swoje odniesienie w wyborze biernego stylu życia. Blokują one seniorów w aktywizacji i upasywniają ich życie.

Istotny związek statystyczny wykryto również pomiędzy środowiskiem sąsiedzkim a stylami: społecznym, rodzinnym, sportowo-rekreacyjnym, religijnym, przedłużenia aktywności zawodowo-zarobkowej (najwyższy poziom stylu dotyczył najkorzystniejszej oceny relacji sąsiedzkich) oraz przeważająco pasywnym (najwyższy poziom wiązał się z najniższą oceną). Odnotowano istotną zależność, że im wyższa ocena wsparcia i relacji sąsiedzkich, tym wyższa preferencja głównie stylu społecznego, rodzinnego, sportowo-rekreacyjnego oraz niższe uznanie stylu pasywnego. Te dane wpisują się poniekąd w wyniki badań K. Popiołek, która dowodzi o wyraźnym pozytywnym związku między rodzajami wsparcia społecznego a aktywnością zawodową, edukacyjną, rodzinną i społeczną⁹⁹⁵. Świadczy to o znaczeniu udzielanego wsparcia społecznego seniorom w podejmowaniu przez nich powyższych rodzajów aktywności. Ciekawi ponadto fakt, że wybór rodzinnego stylu życia najbardziej powiązany był z najwyższą oceną relacji sąsiedzkich. Sugeruje to pewną kompatybilność pomiędzy środowiskami społecznymi. Wybór pasywnego stylu życia połączonego z najniższą średnią rang w zakresie oceny relacji sąsiedzkich, świadczy z drugiej strony o powiązaniu aktywnego stylu życia seniorów z pomyślnymi relacjami społecznymi.

W aspekcie powyższych analiz należy stwierdzić, że zmienną najczęściej różnicującą wyodrębnione style życia był: status ekonomiczny oraz stan zdrowia i kondycja fizyczna seniora, a najrzadziej: wiek metrykalny, płeć i miejsce zamieszkania. Najczęściej natomiast różnicowanym stylem życia był styl przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej.

⁹⁹⁵ K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, *Uwarunkowania aktywności osób w podeszłym wieku*, „Chowanna” 2008 (2), s. 209.

Ocena poszczególnych komponentów poczucia jakości przez emerytowanych nauczycieli

Znaczące z punktu widzenia szeroko rozumianego poczucia jakości życia jest zobrazowanie poziomu każdego z badanych komponentów. W niniejszej pracy celem dokonania tego zabiegu, będzie odwołanie się do wyników badań zewnętrznych (statystyki dodatkowe – Tab. A. 16-A. 19) oraz do ustalonych norm dla wystandaryzowanych narzędzi badawczych. Ze względu na brak możliwości porównań danych uzyskanych na podstawie własnych narzędzi autorskich (skal), analizy te zostaną pominięte, a dokonane tylko w aspekcie badanych wewnętrznie grup emerytów nauczycieli: zrzeszonych i niezrzeszonych. Uzyskane informacje zostały uzupełnione statystykami dodatkowymi w zakresie interpretowanych zmiennych.

Stwierdza się, że poziom **satysfakcji życiowej** emerytowanych nauczycieli przyjmował wartości przeciętne (zarówno w grupie nauczycieli zrzeszonych, jak i niezrzeszonych). Badacze potwierdzają tendencję średniego poziomu satysfakcji z życia, który jest typowy dla krajów rozwiniętych gospodarczo⁹⁹⁶. Istotny związek odnotowano pomiędzy wynikami autorskimi a danymi Z. Juczyńskiego⁹⁹⁷ na grupie nauczycielek szkoły podstawowej i próbie normalizującej. Średnia wyników wśród emerytowanych nauczycieli ($M = 22,57$; $SD = 4,99$) była wyższa niż w badanych grupach Z. Juczyńskiego ($M = 19,34$; $SD = 5,03$; $M = 20,37$; $SD = 5,32$). Podobną tendencję wyróżniono w badaniach nad seniorami: M. Finogenow ($M = 20,10$; $SD = 5,99$)⁹⁹⁸, A. Błachnio ($M = 21,99$; $SD = 5,91$)⁹⁹⁹, V. Jachimowicz- wśród senierek ($M = 21,04$; $SD = 6,03$)¹⁰⁰⁰, K. Kurowskiej ($M = 21,59$; $SD = 4,72$)¹⁰⁰¹, D. Świerżewskiej ($M = 19,96$; $SD = 6,63$)¹⁰⁰². Można założyć, że poziom wykształcenia oraz uwarunkowania zdrowotne i socjalne, sprzyjają kształtowaniu się nieco wyższej oceny satysfakcji życiowej, mieszczącej się jednak w granicach wyniku przeciętnego. Badania zagranicznych autorów nad seniorami, charakteryzują się z kolei wyższą średnią poczucia satysfakcji życia niż

⁹⁹⁶ Por.: A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 187, 342.

⁹⁹⁷ Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, dz. cyt., s. 131-132.

⁹⁹⁸ M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, dz. cyt., s. 349.

⁹⁹⁹ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia...*, dz. cyt., s. 176-178.

¹⁰⁰⁰ V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 27, 29.

¹⁰⁰¹ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 92-93.

¹⁰⁰² D. Świerżewska, *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych po 60 roku życia*, dz. cyt., s. 95-96.

u polskich nauczycieli emerytów: William Pavot (M = 24,44; SD = 6,9)¹⁰⁰³, Mariska Q. N. Hackert (M = 27,05; SD = 5,96)¹⁰⁰⁴. Informacje te dowodzą o korzystniejszym poczuciu satysfakcji życiowej zagranicznych seniorów. Analizy prowadzone pod kierunkiem E. Kościńskiej wykazały, że 72% seniorów nauczycieli jest w wysokim stopniu usatysfakcjonowana z życia¹⁰⁰⁵. Badania GUS (2018) mówią o 80% ogólnym zadowoleniu z życia seniorów¹⁰⁰⁶.

Odnosząc się do badań zagranicznych nad emerytami nauczycielami szkół podstawowych i średnich R. Macchi¹⁰⁰⁷ oraz K. S. Odell wśród nauczycieli akademickich¹⁰⁰⁸ stwierdza się, że nauczyciele cieszą się wysokim zadowoleniem życia.

Biorąc pod uwagę typ aktywności życiowej seniorów (zrzeszeniowość), istotne różnice wykryto w aspekcie satysfakcji życiowej między emerytowanymi nauczycielami a uczestnikami UTW. Dotyczyło to wyższego poziomu tego komponentu wśród respondentów: Magdaleny Dziedzic (M = 25,09; SD = 3,98)¹⁰⁰⁹, A. Majdy (M = 23,50; SD = 4,85)¹⁰¹⁰, Moniki Guszowskiej (M = 23,13; SD = 1,96; M = 24,83; SD = 2,52)¹⁰¹¹. Można tłumaczyć to atrakcyjnością oferty instytucji UTW i jej roli w poczuciu satysfakcji z życia seniorów, a także znaczeniem systematyczności spotkań w ramach zrzeszeń. Istotną statystycznie z kolei różnicę na korzyść emerytów nauczycieli zrzeszonych, stanowią badania nad studentami UTW: M. Kaflik-Pieróg (M = 21,38; SD = 5,68)¹⁰¹², V. Jachimowicz (M = 21,06; SD = 5,8)¹⁰¹³, Gabrieli Rafy (M = 20,35; SD = 5,22)¹⁰¹⁴. Przeciętny poziom poczucia satysfakcji życiowej wśród studentów UTW wynika z analiz E. Domareckiej¹⁰¹⁵, J. Zalewskiej-Puchały¹⁰¹⁶, M. Kaflik-Pieróg¹⁰¹⁷, A. Majdy¹⁰¹⁸ (wynik na granicy poziomu przeciętnego i wysokiego).

¹⁰⁰³ W. Pavot i in., *Review of the Satisfaction With Life Scale Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures*, „Journal of Personality Assessment” 1991, (57) 1, s. 151-152, 154.

¹⁰⁰⁴ M. Q. N. Hackert, J. Exel, W. B. F. Brouwer, *Well-being of Older People (WOOP): Quantitative validation of a new outcome measure for use in economic evaluations*, „Social Science & Medicine” 2020, t. 259, s. 4.

¹⁰⁰⁵ E. Kosińska, *Satysfakcja życiowa seniorów w świetle preferowanych wartości*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się współczesnej kulturze*, dz. cyt., s. 257.

¹⁰⁰⁶ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 128-129.

¹⁰⁰⁷ R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction in Retired Teachers*, dz. cyt., s. 64.

¹⁰⁰⁸ K. S. Odell i in., *Life Satisfaction Of Retired West Virginia Secondary School...*, dz. cyt., s. 19-20.

¹⁰⁰⁹ M. Dziedzic, *Satysfakcja z życia, samoocena i poziom odczuwanego stresu u osób w okresie późnej dorosłości uczęszczających na UTW*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2015, 2 (22), s. 281-282.

¹⁰¹⁰ A. Majda, K. Walas, K. Gajda, *Satysfakcja z życia...*, dz. cyt. s. 42.

¹⁰¹¹ M. Guszowska, *Aktywność fizyczna a nastrój i zadowolenie z życia kobiet w wieku późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, dz. cyt., s. 220-221.

¹⁰¹² M. Kaflik-Pieróg, D. Strzelczyk, M. Finogenow, *Satysfakcja z życia osób w wieku senioralnym...*, dz. cyt., s. 178, 180.

¹⁰¹³ V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 27, 29.

¹⁰¹⁴ G. Rafa, D. Czyżowska, *Kontrola zdrowia a wsparcie społeczne i satysfakcja z życia w okresie późnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2020, t. 25, nr 2, s. 97.

¹⁰¹⁵ E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW...*, dz. cyt., s. 178.

Wysoki poziom satysfakcji życiowej studentów UTW zaobserwował A. Fabiś (test niedokończonych zdań)¹⁰¹⁹.

Warto wspomnieć, że największy sukces życiowy seniorów, który można uznać za znaczący w kształtowaniu ich poczucia satysfakcji to wychowanie dzieci i relacje z nimi – łącznie 392 (63%) osób. W dalszej kolejności plasowało się udane życie małżeńskie – łącznie 279 (65%). Była to jedyna kategoria odpowiedzi, w której zaobserwowano istotność różnic statystycznych w zakresie płci. Mężczyźni częściej (65%) wskazywali tę odpowiedź niż kobiety (42%). Ciekawe, że tylko niewiele ponad $\frac{1}{3}$ seniorów największy sukces życiowy upatrywało w płaszczyźnie zawodowej, wskazując tu na osiągnięcia prestiżu i uznania. Najmniej typowym sukcesem w obydwu grupach był stosunek do Boga i świata – łącznie (18%) osób. W. Dróżka podkreśla, że nauczyciele kończący swoją karierę, najwyższą satysfakcję przejawiają z sytuacji rodzinnej, wykonywanego zawodu i wykształcenia¹⁰²⁰.

Odnosząc się do ważnego komponentu, jakim jest **poczucie sensu życia** warto wspomnieć, że według badań J. Łukasik, blisko 70% badanych seniorów potrzebowało pewności, że ich życie było sensowne i wartościowe¹⁰²¹. W 63% polscy seniorzy absolutnie rozumieją znaczenie sensu życia, w stosunku do ponad 20% Polonii¹⁰²² (por. GUS–2018¹⁰²³). Świadczy to o przypisywaniu znaczenia kwestii sensu życia, a także jego potwierdzenia u osób starszych. Średnia ogólnego poczucia sensu życia nauczycieli emerytów (cała grupa oraz zrzeszeni i niezrzeszeni) kształtowała się na tym samym poziomie. Podobna tendencja dotyczyła sensu poszukiwanego. Natomiast średnia poczucia sensu życia uzyskanego, najwyższa była wśród nauczycieli niezrzeszonych. Istotne różnice statystyczne dowiedziono pomiędzy wynikami badań prowadzonych przez Bruno Figueiredo Damásio wśród brazylijskich seniorów w zakresie sensu życia poszukiwanego ($M = 22,97$; $SD = 7,20$)¹⁰²⁴ oraz u amerykańskich respondentów M. Steger'a (sens poszukiwany- $M = 21,8$; $SD = 6,9$ i uzyskany- $M = 24,8$; $SD = 5,6$)¹⁰²⁵. Poziom średniej u nauczycieli emerytów, przewyższał wskaźniki uzyskane przez badaczy.

¹⁰¹⁶ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 654.

¹⁰¹⁷ M. Kaflik-Pieróg, D. Strzelczyk, M. Finogenow, *Satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 182.

¹⁰¹⁸ A. Majda, K. Walas, K. Gajda *Satysfakcja z życia i samopoczucie ...*, dz. cyt., s. 41.

¹⁰¹⁹ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości: Jej zalety i trudy – w opiniach słuchaczy UTW*, dz. cyt., s. 52.

¹⁰²⁰ W. Dróżka, *Nauczyciel. Autobiografia. Pokolenia*, dz. cyt., s. 159.

¹⁰²¹ J. M. Łukasik, N. Piкуła, K. Jagielska, *Senior citizens' existential needs and education...*, dz. cyt. s. 813-814.

¹⁰²² N. Piкуła, *Poczucie sensu życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 98-99.

¹⁰²³ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 131.

¹⁰²⁴ B. F. Damásio, S. H. Koller, *Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian*, „Revista Latinoamericana de Psicología” 2015, t. 47, nr 3, s. 187, 191.

¹⁰²⁵ M. F. Steger i in., *The Meaning Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*, „Journal of Counseling Psychology” 2006, 53 (1), s. 83, 86.

D. J. Hallford stwierdził, że seniorzy mogą poszukiwać sens życia niezależnie od jego aktualnego wymiaru i celu życia. To z kolei wiąże się z nowymi perspektywami pozazawodowymi podczas emerytury. Seniorzy mogą też zachować poczucie sensu wynikające z historii doświadczenia. Postzawodowy sens według autora, nie musi być skorelowany z osiągnięciami (w tym zawodowymi)¹⁰²⁶. Ta uwaga stanowi ważną wskazówkę w zakresie wykorzystywania wszelkich zasobów zewnętrznych i wewnętrznych do kształtowania postzawodowego sensu egzystencji emeryta. Według analiz GUS osoby w wieku 65 lat i więcej, deklarują poziom pozytywnych wskazań w zakresie sensu życia w odsetku 67%¹⁰²⁷.

Warto zwrócić uwagę, że wśród najczęściej typowanych obszarów nadających sens życiu seniorowi nauczycielowi, wymieniano życie rodzinne (ponad 80% wskazań) z 10%–ową istotną przewagą osób niezrzeszonych. Aktywne życie jako płaszczyznę nadającą sens życiu seniorom nauczycieli wskazała przeszło połowa badanych, z czego aż dwukrotna przewaga wskazań dotyczyła grupy nauczycieli zrzeszonych. Świadczy to o możliwości preferowania aktywnego stylu życia, poprzez uczestnictwo w instytucjach zrzeszających seniorów. Według EQLS czynności życiowe nadają sens seniorom w 62%¹⁰²⁸. Najmniej badanych lokowało sens życia w inwestowaniu w siebie i we własne przyjemności (15%) oraz w dalszym rozwoju i doskonaleniu (16%). Biorąc pod uwagę podeszły wiek respondentów, wskazania te nie są zaskoczeniem i korespondują z powszechnym repertuarem potrzeb człowieka starszego.

Ważnym komponentem poczucia jakości życia jest **poczucie szczęścia**. Najwięcej (47%) badanych seniorów nauczycieli, w tym porównywalna liczba wskazań wśród nauczycieli zrzeszonych (48%) i niezrzeszonych (47%), oceniła się w kategorii: „dość szczęśliwy”. Emerytowani nauczyciele udzielili łącznie 89% pozytywnych wskazań dotyczących swojej oceny ogólnego poczucia szczęścia. Respondenci M. Sitarczyk–uczestnicy UTW zapytani o poziom poczucia swojego szczęścia, podobnie w 60% odpowiedzieli, że czują się raczej szczęśliwi, a w 32% zdecydowanie szczęśliwi¹⁰²⁹.

Największy odsetek emerytów nauczycieli (blisko 70%) wolę życia deklarowało na poziomie łącznej oceny 8 i 9. Według *Diagnozy społecznej 2015 r.*, seniorzy wolę życia deklarują w 71%. Na ogólny dobrostan natomiast, wskazuje 53% z tendencją wzrostową

¹⁰²⁶ D. J. Hallford, D. Mellor, R. Cummins, *Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood...*, dz. cyt., s. 1285-1289.

¹⁰²⁷ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 131-132.

¹⁰²⁸ Europejskie Badanie Jakości Życia (EQLS), dz.cyt.

¹⁰²⁹ M. Sitarczyk, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia...*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, dz. cyt., s. 298.

w wieku 65+¹⁰³⁰. Według *PolSenior* wskaźnik mierzonego dobrostanu wynosi blisko 60%¹⁰³¹. Wynik ten nie wyróżnia więc grupy zawodowej emerytów nauczycieli spośród respondentów innych profesji zawodowych. Swoje życie emerytowani nauczyciele w większości ocenili jako zwyczajne–81%. 19% określiło je jako pasjonujące. Zadowala brak wskazań oceny życia jako nudne. Świadczy to, że nauczyciele emeryci nie percypują życia jako jednostajne i marazmatyczne, raczej powszednie i pospolite. Można wnioskować, że emeryt nauczyciel kreuje ogólnie bardzo pomyślną ocenę swojego poczucia szczęścia. Wykryto związek (na granicy tendencji statystycznej) pomiędzy ogólnym poczuciem szczęścia osobistego a typem aktywności życiowej.

Poczucie własnej realizacji z kolei najwyższe było u nauczycieli zrzeszonych bez zaobserwowanego istotnego związku pomiędzy nauczycielami zrzeszonymi i niezrzeszonymi. Warto dodać, że 85% badanych odczuwa możliwość własnej realizacji oceniając ją jako satysfakcjonującą i bardzo satysfakcjonującą. Działaniami wpływającymi na poczucie własnej realizacji było czytelnictwo–57% (por. R. Konieczna-Woźniak¹⁰³²) z większością wyborów wśród seniorów niezrzeszonych oraz uprawa ogródka lub działki (44%) z częstszym, nieistotnym wyborem również wśród tych respondentów. Co ciekawe, aktywny udział w instytucjach zrzeszających seniorów, tylko w 25% służył emerytom poczuciu realizacji. Wydawałoby się, że realizacja nauczycieli jest wyższa na skutek samodzielnie podejmowanych działań, niż poprzez korzystanie z oferty instytucji. Odnosząc się jednak do samej kwestii realizacji seniorów w instytucjach zrzeszających, aż ponad 90% respondentów udziela pozytywnych odpowiedzi. Co więcej, zbliżony procent badanych (95%) deklaruwał, że oferta tych instytucji zaspokajała ich potrzeby. Wynika z tego, iż na tle innych obszarów poddanych ocenie, aktywność realizacyjna w instytucjach prospołecznych nie lokowała się zbyt wysoko. Natomiast pogłębiona analiza tej kwestii okazała się pomyślna dla działalności seniorów w tych placówkach. Istotny związek statystyczny pomiędzy typem aktywności życiowej a wyborem działań służących realizacji seniorów dotyczył: aktywnego udziału w instytucjach senioralnych, działań społecznych na rzecz innych, zajęć rozwijających zainteresowania (częstsze wskazania u nauczycieli zrzeszonych), opieki nad wnukami, prowadzenia domu, aktywności religijnej i wewnętrznego doskonalenia się (częstsze wskazania u seniorów niezrzeszonych). Badania K. Zajdla mówią

¹⁰³⁰ J. Czapiński, T. Panek, *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*, Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego 2015, s. 225.

¹⁰³¹ L. Waszkiewicz i in., *Ocena jakości życia Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior...*, dz. cyt., s. 551.

¹⁰³² R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji...*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości...*, dz. cyt., s. 228-229.

o 75% czynnym udziale seniorów nauczycieli w ZNP¹⁰³³ w porównaniu do deklaracji 35% emerytów nauczycieli.

Ważnym komponentem poczucia jakości życia jest **poczucie koherencji**. Biorąc pod uwagę aspekt globalnego poczucia koherencji, emerytowani nauczyciele przewyższali istotnie pensjonariuszy DPS w badaniach H. Zielińskiej-Więczkowskiej (M = 114,49; SD = 23,64)¹⁰³⁴ oraz izraelskich respondentów A. Antonovsky'ego (M = 136,47; SD = 19,82)¹⁰³⁵. Wyniki wykazały istotnie niższe wartości w stosunku do analiz K. Kurowskiej (górny poziom wyniku przeciętnego–M = 144,33 SD = 22,62)¹⁰³⁶ i B. J. Nesbitt (M = 157,21; SD = 24,82)¹⁰³⁷. Najkorzystniej zarówno w całej grupie emerytów nauczycieli oraz seniorów zrzeszonych i niezrzeszonych kształtowało się poczucie zrozumiałości. Można to próbować tłumaczyć szerszymi horyzontami poznawczo-intelektualnymi nauczycieli oraz charakterystyczną dla wieku starszego mądrością życiową. Również najwyższy poziom poczucia zrozumiałości wykazały badania: H. Zielińskiej-Więczkowskiej (studenci UTW)¹⁰³⁸, M. Finogenow¹⁰³⁹, P. Izdebskiego¹⁰⁴⁰, a także K. Kurowskiej¹⁰⁴¹ i A. Nawrota¹⁰⁴². Istotną różnicę w zakresie poczucia zrozumiałości wykryto w badaniach dwóch ostatnich autorów oraz emerytowanych nauczycieli, którzy to plasują się na niższym poziomie tego składnika koherencji. Poczucie zaradności u emerytów nauczycieli występowało nieco niżej od poczucia zrozumiałości. Osiągnęło ono wyższy poziom niż u respondentów H. Zielińskiej-Więczkowskiej-mieszkańców DPS¹⁰⁴³, a niższy w porównaniu z badaniami K. Kurowskiej¹⁰⁴⁴. Najniżej wśród nauczycieli seniorów prezentowało się poczucie sensowności, co zbiega się z tendencjami w powyżej wymienionych badaniach autorów oraz analizach R. Bartoszewicza¹⁰⁴⁵. Poziom poczucia sensowności w grupie seniorek nauczycielek (M = 41,71; SD = 7,00)

¹⁰³³ K. Zajdel, *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli...*, dz. cyt., s. 73.

¹⁰³⁴ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt...s. 25-26.

¹⁰³⁵ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005, s. 85.

¹⁰³⁶ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 93.

¹⁰³⁷ B. J. Nesbitt, S. M. Heidrich, *Sense of coherence...*, tab. nr 1., dz. cyt., s. 29.

¹⁰³⁸ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa...*, dz. cyt., s. 120-121.

¹⁰³⁹ M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia...*, dz. cyt., s. 348-349.

¹⁰⁴⁰ P. Izdebski, *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych...*, dz. cyt., s. 1,90-192.

¹⁰⁴¹ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 92-93; M. Kurowska, B. Wiśniewska, *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt., s. 108-110.

¹⁰⁴² A. Nawrot i in., *Ogólna orientacja życiowa a podejmowanie regularnej aktywności fizycznej i działań prozdrowotnych u kobiet po 60 roku życia*, „Psychogeriatra Polska” 2015, 12 (3-4), s. 69, 74.

¹⁰⁴³ H. Zielińska-Więczkowska i in., *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt., s. 25-26.

¹⁰⁴⁴ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 92-93.

¹⁰⁴⁵ R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 113.

był istotnie prawie na tym samym poziomie co wśród kobiet respondentek A. Nawrota¹⁰⁴⁶ (M = 41,3; SD = 8,1). Ten komponent u nauczycieli emerytów plasował się na istotnie wyższym poziomie w porównaniu do respondentów: H. Zielińskiej-Więczkowskiej (M = 32,64; SD = 8,53)¹⁰⁴⁷, M. Finogenow (M = 40,99; SD = 7,84)¹⁰⁴⁸, K. Kurowskiej (M = 37,75; SD = 7,88)¹⁰⁴⁹, R. Bartoszewicza (M = 39; SD = 5,08)¹⁰⁵⁰. Poczucie sensowności, jak stwierdza P. Izdebski, jest głównym elementem koherencji powiązanych z pomyślnością starzenia się¹⁰⁵¹. Ponadto osoby z wysokim poczuciem sensowności, charakteryzują się głębokim poczuciem wartości, wolą życia oraz przekonaniem o sensie kreowania własnej egzystencji. To przekonanie jest szczególnie ważne w obliczu przechodzenia seniorów w stan poprodukcyjny, w sytuacji konieczności wypracowywania nowego stylu życia¹⁰⁵².

Zaobserwowano, że u osób badanych (zrzeszonych i niezrzeszonych) wyższemu poziomowi poczucia zrozumiałości, towarzyszyło wyższe poczucie zaradności w stosunku do niższego poziomu sensowności. Ta tendencja zgodna jest z założeniami A. Antonovsky'ego¹⁰⁵³ oraz przytoczonymi wynikami badań. Umiejętność dostrzegania sensu swoich działań, wspomaga rozumienie oraz zarządzanie własnymi zasobami, również z tendencją odwrotną. J. Owsianowska natomiast dowodzi, że jej respondenci uzyskali najwyższe wyniki w zakresie poczucia sensowności i zrozumiałości a najniższe w aspekcie zaradności, przy niskim globalnym poczuciu koherencji¹⁰⁵⁴. Zaobserwowano brak istotnej różnicy pomiędzy grupami nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych a składnikami poczucia koherencji.

Reasumując można stwierdzić, że poczucie satysfakcji życiowej pomimo zaobserwowanych tendencji zwykłych, kształtowało się w zakresie wyniku przeciętnego, co jest zbieżne z wynikami polskich badaczy, choć niższe jednak w stosunku do analiz zagranicznych naukowców. Sens życia ogólnego przewyższał nieco poziom sensu uzyskanego i poszukiwanego u emerytowanych nauczycieli. Niewiele odwołań statystycznych odnaleziono w zakresie zewnętrznych porównań tej zmiennej.

¹⁰⁴⁶ A. Nawrot i in., *Ogólna orientacja życiowa a podejmowanie regularnej aktywności...*, dz. cyt., s. 74.

¹⁰⁴⁷ K. Kędziora-Kornatowska i in., *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt., s. 25-26.

¹⁰⁴⁸ M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, dz. cyt., s. 348-349.

¹⁰⁴⁹ K. Kurowska, B. Orzoł *Poczucie koherencji (SOC)...*, dz. cyt., s. 108-110.

¹⁰⁵⁰ R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 113.

¹⁰⁵¹ P. Izdebski, *Bilans życia, poczucie koherencji i aktualna sytuacja życiowa*, dz. cyt., s. 193.

¹⁰⁵² M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, dz. cyt., s. 351.

¹⁰⁵³ A. Antonovski, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, dz. cyt., s. 35-36.

¹⁰⁵⁴ J. Owsianowska i in., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia...*, dz. cyt., s. 276.

Stwierdzono jednak wyższe poziomy sensu poszukiwanego i uzyskanego u seniorów nauczycieli. W zakresie poczucia szczęścia, grupa emerytów nauczycieli raczej nie wyróżniała się z populacji polskich seniorów, a ich dobrostan wydawał się zadowalający. W aspekcie poczucia koherencji z kolei, najkorzystniej kształtowało się poczucie zrozumiałości, dalej zaradności, najniżej sytuowało się poczucie sensowności. Ten aspekt poczucia koherencji był istotnie wyższy niż w badaniach innych naukowców.

Pomimo do końca niejednoznacznych wniosków z badań w zakresie porównania poziomu komponentów poczucia jakości seniorów nauczycieli z innymi respondentami, można zauważyć pozytywną tendencję do kształtowania się poczucia jakości życia nauczycieli emerytów w wyróżnionych zakresach.

Różnica w ocenie poziomu poszczególnych komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych

Podjmując się refleksji na temat istotności różnic w zakresie poszczególnych komponentów poczucia jakości przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych, dane wydają się być zaskoczeniem do wcześniejszych oczekiwań autorki i postawionych hipotez. Przynależność do zrzeszeń różnicowała istotnie tylko jeden komponent: ogólne poczucie szczęścia, którego wyższy poziom był u seniorów niezrzeszonych. Wywiązuje to dyskusję w kontekście uznaniowej roli instytucji prosenioralnych i społecznych. Można podjąć próbę wyjaśnienia tej kwestii m.in. poprzez częstsze podejmowanie stylów życia przez osoby niezrzeszone takich jak: zawodowo-zarobkowy, prorodzinny i religijny, które to zyskały u nich wyższą rangę. Brak istotnego związku pomiędzy formalną i nieformalną aktywnością a ogólną jakością/satysfakcją życia zauważyła A. Majda¹⁰⁵⁵. D. Kozieł, również stwierdziła brak statystycznych różnic pomiędzy osobami zrzeszonymi na UTW a grupą kontrolną w zakresie ogólnej oceny jakości życia. Osoby zrzeszone istotnie korzystniej wypadły pod względem: nastroju, oceny wyglądu zewnętrznego, zdolności do nauki, koncentracji, radości życia (79% vs. 36%). Mniej optymistycznie z kolei postrzegały przyszłość (60% vs. 99%)¹⁰⁵⁶. Różnicę w wynikach tłumaczy zapewne fakt udziału seniorów w zajęciach, obcowania z ludźmi czy pogłębiania wiedzy.

W kontekście analiz porównawczych (seniorzy zrzeszeni i niezrzeszeni), B. Jurkiewicz, M. Dziedzic oraz B. Górska stwierdziły, że osoby biorące udział w zajęciach

¹⁰⁵⁵ A. Majda, K. Walas, K. Gajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie...*, dz. cyt., s. 42.

¹⁰⁵⁶ D. Kozieł, E. Trafiałek, *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku...*, dz. cyt., s. 105-107.

UTW/KS wyżej oceniały swoją jakość życia niż osoby nieaktywizujące się¹⁰⁵⁷. S. Talaga, M. Dziedzic, Irena Leszczyńska¹⁰⁵⁸ dowiodły, że osoby niebędące studentami UTW istotnie gorzej postrzegały swoją jakość życia, mimo przeciętnego poziomu odnotowanego w czterech dziedzinach tej zmiennej (wyższy poziom reprezentowali w dziedzinie psychologicznej i środowiskowej). R. Bartoszewicz stwierdził, że poczucie koherencji we wszystkich zakresach było wyższe u uczestników UTW niż pozostałych respondentów¹⁰⁵⁹. Niejednoznaczne wyniki w omawianym zakresie uzyskała L. Wojciechowska. Autorka wskazała, że kobiety studiujące na UTW w porównaniu z kobietami niestudującymi, osiągają wyższy poziom dobrostanu w zakresie poczucia celu życiowego (aspekt dobrostanu społecznego). Niższy poziom natomiast dotyczy aspektu poczucia koherencji społecznej¹⁰⁶⁰. K. Skałacka natomiast stwierdziła, że im bardziej nieformalne i samotne działania podejmują seniorzy, tym wyższe jest ich poczucie jakości życia (ogólnie i w poszczególnych dziedzinach)¹⁰⁶¹. V. Jachimowicz wykazała z kolei brak znamiennych różnic w poziomie satysfakcji życiowej między aktywnymi słuchaczkami UTW a charakteryzującymi się mniejszą aktywnością mieszkankami DKiE¹⁰⁶². Natomiast E. Domarecka uzyskała niski i średni wynik satysfakcji życiowej u uczestników UTW¹⁰⁶³.

Wyniki badań własnych na tle doniesień analiz autorów motywują to do poszukiwania dodatkowych predyktorów towarzyszących typom aktywności życiowych i poczuciu jakości życia. Jednym z nich jest ocena systematyczności udziału w ramach instytucji prosenioralnych i jej związku z komponentami poczucia jakości życia.

¹⁰⁵⁷ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia...*, dz. cyt., s. 48, 87; M. Dziedzic, *Satysfakcja z życia, samoocena i poziom odczuwanego stresu...*, dz. cyt., s. 287-288; B. Górską, *Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 102.

¹⁰⁵⁸ S. Talaga i in., *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 84, 87-84,-85, 88; M. Dziedzic, *Satysfakcja z życia, samoocena i poziom odczuwanego stresu...*, dz. cyt., s. 287-288; I. Leszczyńska, M. Żychlińska, *Zyski i straty w okresie późnej dorosłości- fenomen słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobffola*, E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudka (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 147-149.

¹⁰⁵⁹ R. Bartoszewicz i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 114.

¹⁰⁶⁰ L. Wojciechowska, *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości...*, dz. cyt., s. 121.

¹⁰⁶¹ K. Skałacka, R. Derbis, *Activities of the elderly and their satisfaction with life*, dz. cyt., s. 94, 97-99.

¹⁰⁶² V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 40.

¹⁰⁶³ E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW...*, dz. cyt., s. 178.

Systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń a komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli zrzeszonych

Interesujące wydaje się włączenie w tok rozważań zmiennej związanej z systematycznością spotkań w ramach zrzeszeń, gdyż sama deklaracja przynależności instytucjonalnej nie jest równoznaczna z aktywnym w niej udziale. Po uwzględnieniu w analizie tej zmiennej otrzymano informację, iż systematyczność spotkań w ramach ZNP różnicowała: poczucie sensu życia (ogólna ocena, uzyskany sens życia), poczucie szczęścia (ogólna ocena, wola życia), poczucie własnej realizacji i koherencji (wszystkie aspekty). W ramach pozostałych instytucji z kolei: poczucie sensu życia uzyskanego i ogólnego oraz poczucie własnej realizacji. W każdym przypadku średnia ranga tych komponentów była największa w ocenie systematycznego korzystania z oferty instytucji zrzeszającej. Pomimo więc, iż typ aktywności (zrzeszenie/ brak zrzeszenia) okazał się istotny w zakresie tylko jednego komponentu poczucia jakości życia (ogólne poczucie szczęścia), to systematyczność udziału w niej odegrała istotną rolę.

Rodzaje aktywności życiowych preferowane przez emerytowanych nauczycieli

Przechodząc do omawiania aktywności życiowych w ramach czasu wolnego seniorów, a następnie ich związku z komponentami poczucia jakości życia G. Nimrod stwierdza, że nawet czynniki takie jak: zły stan zdrowia, niskie dochody, brak małżonka, wydają się mniej istotne niż właściwie zagospodarowany czas wolny¹⁰⁶⁴. Na podstawie stworzonego katalogu preferowanych aktywności życiowych seniorów nauczycieli, na czoło wysunęła się aktywność: percepcyjna (styl przeważająco pasywny), towarzysko-integracyjna (styl społeczny), domowo-rodzinna (styl rodzinny), dalej hobbystyczna (styl hobbystyczny), edukacyjno-kulturalna (styl edukacyjno-kulturalny). Najniższą rangę uzyskała aktywność: religijna (styl religijny), polityczna (styl społeczny) i zawodowo-zarobkowa (styl kontynuacji pracy zawodowej lub innej zarobkowej), a dalej wolontaryjno-pomocnicza (styl społeczny) i sportowo-rekreacyjna (styl sportowy).

¹⁰⁶⁴ G. Nimrod, *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction*, dz. cyt., s. 78.

Biorąc pod uwagę formy aktywności, najczęściej typowano tradycyjne działania, receptywne (85,4%), z przewagą wśród nauczycieli niezrzeszonych w zakresie form oglądania TV, słuchania radia, czytania prasy. Jest to zgodne i niezmiennie na przestrzeni lat z licznymi badaniami potwierdzającymi przewagę preferencji tej aktywności m.in.: nad emerytowanymi nauczycielami (K. Jagielska-wymienione formy osiągnęły blisko 70%)¹⁰⁶⁵, H. Worach-Kardas (73% pracujących i 69% niepracujących nauczycieli seniorów preferowało percepcyjne formy spędzania wolnego czasu)¹⁰⁶⁶, diagnozy: M., J. Halickich, I. Oliwińskiej, E. Bojanowskiej¹⁰⁶⁷ na tle potwierdzających analiz ogólnopolskich (GUS)¹⁰⁶⁸. Nie budzi to większego zaskoczenia, gdyż wymienione działania są najbardziej powszechne, niskobudżetowe, dostępne i dostarczające szybkiej informacji o otaczającym świecie. Cieszy fakt, że tylko 12% badanych nauczycieli dobrowolnie pozostaje w domu i nie angażuje się w życie społeczno-kulturalne. Ważne miejsce dla badanych odgrywało czytelnictwo i rozwiązywanie krzyżówek (87%), jako jedne z najmniej wyszukanych form w ramach aktywności hobbystycznej, co korespondowało z badaniami K. Jagielskiej¹⁰⁶⁹. Te formy aktywności deklarowane były w 66% przez łódzkich seniorów¹⁰⁷⁰. Stosunkowo częściej nauczyciele niż seniorzy niewykonujący w przeszłości tego zawodu, oddawali się zajęciom miłośniczym (hobby)–44,0%. Typowane były one częściej przez osoby niezrzeszone (56%) niż zrzeszone (39%). Sugeruje to, że respondenci nieprzynależący do zrzeszeń gospodarują częściej czas na realizację swoich zainteresowań. Biorąc pod uwagę jednak aspekt celów życia emerytów nauczycieli, realizacja pasji była częściej wskazywana przez osoby zrzeszone (62%) niż niezrzeszone (46%). Plasowała się na drugim miejscu po działaniach prozdrowotnych. Według badań A. Fabisia aż $\frac{2}{3}$ studentów UTW uznało realizację pasji za największą zaletę starości¹⁰⁷¹. Na podstawie danych z Raportu: *Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów*–11% badanych (por. Marek Zrałek¹⁰⁷²) poświęca czas swoim pasjom (z przewagą procentową mężczyzn¹⁰⁷³). Badanie CBOS informuje z kolei, że regularnie rozwojowi pasji oddaje się 24% seniorów¹⁰⁷⁴.

¹⁰⁶⁵ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 254.

¹⁰⁶⁶ H. Worach-Kardas, *Nauczyciel a emerytura...*, dz. cyt. s. 43-145.

¹⁰⁶⁷ M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 204-210.

¹⁰⁶⁸ GUS, *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 36-38.

¹⁰⁶⁹ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 171,254.

¹⁰⁷⁰ B. Gosik, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, [w:] *Jakość życia ludzi starych. Wybrane aspekty*, A. Janiszewska (red.), „Space-Society-Economy” 2015, nr 14, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 145.

¹⁰⁷¹ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości...*, dz. cyt., s. 61.

¹⁰⁷² M. Zrałek, M. Kaczmarczyk, *Warunki i jakość życia seniorów w Sosnowcu*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2013, s. 85.

¹⁰⁷³ *Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów...*, dz. cyt., s. 26.

¹⁰⁷⁴ CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, dz. cyt., s. 4.

Potwierdza się wniosek wysunięty przez autorów Raportu, że im wyższy poziom wykształcenia badanych, tym większa uwaga poświęcona rozwojowi zainteresowań i hobby¹⁰⁷⁵. K. Jagielska dowiodła, że aż u 60% seniorów nauczycieli dochód nie pozwala realizować zainteresowań, pomimo iż nauczyciele emeryci posiadają dobrą sytuację materialną¹⁰⁷⁶.

Biorąc pod uwagę potencjał kreatywny nauczycieli, zastanawia ogólnie niska deklaracja w zakresie działań twórczych (13%), z częstszym wskazaniem wśród badanych zrzeszonych. Odwołując się do analiz nad nauczycielami pracującymi, również niewiele spośród nich (26%) wyraziło akceptację twórczego modelu życia¹⁰⁷⁷. Idąc tropem kontynuacyjnego stylu, niski wskaźnik seniorów emerytów preferujący twórczo aktywny styl życia, nie budzi większych wątpliwości. W tym względzie senior nauczyciel zajmuje równoległe miejsce z emerytami-uczestnikami klubów seniora oraz domu dziennego pobytu, którzy również stosunkowo niewiele czasu poświęcają zajęciom twórczym¹⁰⁷⁸. Potwierdzają to również analizy I. Mandrzejewskiej-Smól, gdzie omawiana aktywność zajmuje XIV/XV rangę wyboru na XVIII wyodrębnionych¹⁰⁷⁹.

Sporym zainteresowaniem cieszy się aktywność towarzysko-integracyjna: spotkania z przyjaciółmi (77%), preferowana przez taki sam odsetek w obydwu grupach (por. K. Jagielska, blisko 30%¹⁰⁸⁰). Świadczy to o przypisywaniu znaczenia utrzymywanym kontaktom społecznym. Wynik ogólnie odpowiada badaniu tej kwestii przez CBOS w aspekcie seniorów najmniej aktywnych, spotykających się z przyjaciółmi na terenie domu (75%)¹⁰⁸¹ oraz analizom K. Zajdla¹⁰⁸². Należy zwrócić uwagę, że ok. 1/5 badanych uczestniczy w spotkaniach pokoleń w placówkach oświatowych, a niespełna połowa seniorów nauczycieli (przewaga deklaracji wśród osób zrzeszonych) angażuje się w akcje charytatywne. Według danych CBOS na rzecz swojego środowiska lub osób potrzebujących, w organizacjach obywatelskich i/lub poza nimi działa 41% emerytów¹⁰⁸³. Warto wspomnieć, że ta forma aktywności doceniana była przez zagranicznych emerytów nauczycieli

¹⁰⁷⁵ *Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów...*, dz. cyt., s. 35-36.

¹⁰⁷⁶ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 107.

¹⁰⁷⁷ A. Cudowska, *Twórcze orientacje życiowe w dialogu edukacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersyteckie „Trans Humana”, Białystok 2014, s. 138.

¹⁰⁷⁸ K. Łangowska-Marcinowska, *Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2016, s. 119.

¹⁰⁷⁹ I. Mandrzejewska-Smól, *Aktywność zawodowa osób starszych...*, dz. cyt., s. 185.

¹⁰⁸⁰ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 254.

¹⁰⁸¹ CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, dz. cyt., s. 10.

¹⁰⁸² K. Zajdel, *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli będących na emeryturze lub rencie*, dz. cyt., s. 73.

¹⁰⁸³ CBOS, *Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich*, dz. cyt., s. 8.

(por.: L. T. Dorfman, B. Tizard, G. Nyaboke)¹⁰⁸⁴. W dalszej kolejności respondenci wskazywali aktywność domowo-rodzinną, w zakresie prowadzenia domu, udziału w uroczystościach rodzinnych (74%), z przewagą wśród osób niezrzeszonych.

Połowa badanych poświęcała się opiece nad wnukami, z przewagą wśród seniorów niezrzeszonych (19% deklaracji według badań K. Jagielskiej¹⁰⁸⁵, 35% wskazań wśród respondentów B. Gosik¹⁰⁸⁶, 59% według CBOS¹⁰⁸⁷). Dane te mogą świadczyć o mniejszym angażowaniu się seniorów nauczycieli w opiekę nad wnukami (por. K. Jagielska¹⁰⁸⁸). Ta tendencja wpisuje się w analizy A. Chabior w zakresie zmniejszonego udziału osób starszych w wychowanie wnuków, a silniejszą dominację relacji okazjonalnych¹⁰⁸⁹. Powodem tego stanu może być m.in. osobne zamieszkanie w ramach jednopokoleniowości rodzin. O zachowaniu równowagi w angażowaniu się w działania na emeryturze w tym w aktywność prorodzinną wspominał L. J. Cozolino. Autor podkreślił, że ważna jest równowaga i możliwość decydowania o gospodarowaniu budżetem swojego czasu¹⁰⁹⁰.

Aktywność edukacyjno-kulturalna preferowana była natomiast przez 68% respondentów, najczęściej w zakresie samodzielnego pogłębiania wiedzy: czytania książek naukowych, korzystania z portali internetowych (nieznaczna przewaga wśród seniorów niezrzeszonych). Tylko 1/3 badanych brała udział w prelekcjach, warsztatach, zajęciach edukacyjnych, kursach organizowanych dla seniorów. Jeszcze mniej współpracowała z wydawnictwami, ośrodkami kultury celem promocji własnej twórczości i upowszechniania wiedzy. Może to mieć swoje uzasadnienie związane z wymogami pracy zawodowej oraz nieustannym doksztalcaniem się. Z drugiej strony niespełna połowa emerytów nauczycieli deklarowała udział w wykładach, zajęciach w ramach UTW, ze znaczną przewagą wśród badanych zrzeszonych. Według danych GUS w kształceniu formalnym, pozaformalnym lub nieformalnym osób w wieku 60–69 lat w 2016 r., brało udział tylko 26% populacji osób w tym wieku¹⁰⁹¹.

¹⁰⁸⁴ L. T. Dorfman, D. C. Kolarik, *Leisure and the retired professor: occupation matters*, dz. cyt., s. 357; B. Tizard, Ch. Owen, *Activities and Attitudes of Retired University Staff*, dz. cyt., s. 265; G. Nyaboke, *Challenges Affecting The Livelihood Of Teachers After Retirement In Kenya...*, dz. cyt., s. 71.

¹⁰⁸⁵ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 254.

¹⁰⁸⁶ B. Gosik, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, [w:] *Jakość życia ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145.

¹⁰⁸⁷ CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, dz. cyt., s. 3.

¹⁰⁸⁸ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 170-171.

¹⁰⁸⁹ A. Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145-147.

¹⁰⁹⁰ L. J. Cozolino, *Thy healthy aging brain...*, dz. cyt., s. 244-250.

¹⁰⁹¹ GUS, *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, Warszawa 2018, s. 17.

K. Jagielska stwierdza, niską preferencję tej aktywności zwłaszcza w zakresie udziału w zajęciach UTW, którą próbuje tłumaczyć ideą wpajania uczniom pasji do uczenia się przez całe życie, bez praktycznego odzwierciedlenia jej w życiu postzawodowym¹⁰⁹². I. Mandrzejewska-Smól stwierdza, że aktywność edukacyjna seniorów plasuje się na VII miejscu na VIII możliwych pozycji¹⁰⁹³. Natomiast u nauczycieli emerytów zajęła V miejsce na X pozycji. Badania GUS informują tylko o 1% osób starszych podejmujących się nauce w ramach UTW¹⁰⁹⁴.

Emeryci nauczyciele w 56% deklarowali uczęszczanie do kina, teatru, na wystawy, filharmonii itp. ze znaczą przewagą wśród nauczycieli zrzeszonych. K. Jagielska stwierdza, że nauczyciele mniej interesują się sztukami artystycznymi i rzadziej się w nie angażują, częściej z kolei uczęszczają do kina i teatru. Autorka podkreśla, że emerytowani nauczyciele prowadzą ograniczoną działalność kulturalno-oświatową¹⁰⁹⁵. Biorąc pod uwagę charakter pracy nauczyciela polegający na obcowaniu ze światem kultury, uzyskane dane mogą wskazywać na przeciętną aktywność seniorów w tym kierunku. Można przypuszczać, że intensywna aktywność w zakresie określonych form działań w okresie zawodowym, skłania nauczycieli do mniejszej ich częstotliwości na etapie życia emerytalnego. Według badania GUS osoby w wieku 60+ stanowią blisko 1/3 członków o zróżnicowanym udziale w ramach działalności w instytucjach kultury.

Aktywność sportowo-rekreacyjna najczęściej wskazywana była przez emerytów nauczycieli w zakresie: uprawy działki lub ogródka (58%), z przewagą wśród osób niezrzeszonych (por. B. Tizard¹⁰⁹⁶, B. Jurkiewicz–33%, w tym osób edukujących się–40% i nieedukujących się formalnie- 26%¹⁰⁹⁷, B. Gosik–48%¹⁰⁹⁸); spacerów, w tym nordic-walking (55% z nieznaczną przewagą wśród seniorów zrzeszonych-bliska adekwatność wskazań: Krystyna Łangowska-Marcinowska¹⁰⁹⁹, B. Gosik¹¹⁰⁰, B. Jurkiewicz-66% w tym osoby edukujące się–70% i nieedukujące się formalnie- 62%¹¹⁰¹) oraz turystyki

¹⁰⁹² K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 170-171, 176-177.

¹⁰⁹³ I. Mandrzejewska-Smól, *Aktywność zawodowa osób starszych na współczesnym rynku pracy*, dz. cyt. s. 183.

¹⁰⁹⁴ GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2018 r.*, dz. cyt., s. 67.

¹⁰⁹⁵ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 255.

¹⁰⁹⁶ B. Tizard, Ch. Owen, *Activities and Attitudes of Retired University Staff*, dz. cyt., s. 265.

¹⁰⁹⁷ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia...*, dz. cyt. s. 42.

¹⁰⁹⁸ B. Gosik, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, [w:] *Jakość życia ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145.

¹⁰⁹⁹ Materiał badawczy autorstwa K. Knet i E. Rabiej-Matuszny w opracowaniu K. Łangowskiej-Marcinowskiej, *Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość...*, dz. cyt., s. 120.

¹¹⁰⁰ B. Gosik, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, [w:] *Jakość życia ludzi starych...*, dz. cyt., s. 145.

¹¹⁰¹ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia...*, dz. cyt., s. 42.

krajowej i zagranicznej (53%) z przewagą wskazań wśród seniorów zrzeszonych. Są to raczej popularne i niezróżnicowane formy aktywności ogólnie dostępne seniorom.

Mimo iż przeszło połowa respondentów deklarowała powyższe formy, zastanawia fakt niskiej preferencji–27% systematycznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i jazdy na rowerze z przewagą wskazań wśród seniorów zrzeszonych. Dane tym bardziej są zaskakujące w przypadku nauczycieli, u których w misję pracy wpisana jest troska o zdrowie, rozwój ucznia oraz samego siebie. K. Jagielska stwierdza, że emeryci nauczyciele sporadycznie podejmują aktywność fizyczną, również w zakresie spacerów (22%), uprawy ogródka lub działki (13%), podróży i wycieczek (12%). Co więcej, autorka informuje, że radą nauczycieli na zachowanie dobrego zdrowia jest m.in. aktywność fizyczna¹¹⁰². B. Gosik dowiodła, że 17% seniorów oceniło siebie jako osoby ćwiczące systematycznie. Łącznie 68% respondentów oceniło swój styl życia prowadzony w przeszłości jako średnio i aktywny fizycznie, natomiast bardzo aktywny–18%¹¹⁰³. Badanie GUS informuje o najczęstszej preferencji przez seniorów: jazdy na rowerze (65%), joggingu i nordic walking (27%), ogólnorozwojowych zajęć ruchowych (20%) i pływania (18%)¹¹⁰⁴. Ogólne uczestnictwo w rekreacji ruchowej i zajęciach sportowych deklaruje 25% seniorów i blisko 7% udziału w turystyce krajowo-zagranicznej¹¹⁰⁵. Na tle tych ostatnich danych może się wydawać, że ogólnie pomyślnie kształtują się prosportowo-turystyczne inicjacje nauczycieli-emerytów. Kierując się jednak wykształceniem, jako zmiennej wpływającej na preferencję aktywnego fizycznie stylu życia (por. Andrzej Knapik¹¹⁰⁶) i świadomością prozdrowotnych postaw nauczycieli, uzyskane wyniki nie napawają optymizmem. Szczególnie zastanawia znacząca rozbieżność prosportowych preferencji wśród emerytów nauczycieli oraz łódzkich seniorów-studentów UTW, którzy wykazują się w 90% aktywnością fizyczną (m.in. 86%–wędrowki, spacer, systematyczna gimnastyka–66% itp.¹¹⁰⁷). Można przypuszczać, że instytucje zrzeszające osoby starsze (m.in. ZNP), raczej nie aktywizują zbytnio seniorów nauczycieli w prosportowych płaszczyznach działań, większą wagę przykładając do form turystycznych (wycieczki, wyjazdy). Innym przykładem są analizy amerykańskiej badaczki Maride Jones nad uczestniczkami klubów seniora,

¹¹⁰² K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 139, 175-176.

¹¹⁰³ B. Gosik, *Rekreacja i aktywność ruchowa starszych osób. Przykład mieszkańców województwa łódzkiego*, [w:] *Jakość życia ludzi starych...*, dz. cyt., s. 158.

¹¹⁰⁴ GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2018 r.*, dz. cyt., s. 71.

¹¹⁰⁵ GUS, *Informacja o sytuacji osób starszych...*, dz. cyt., s. 18-19.

¹¹⁰⁶ A. Knapik, i in., *Aktywność fizyczna a zdrowie kobiet w starszym wieku*, „The Journal Of Orthopaedics Trauma Surgery And Related Research” 2011, t. 6, nr 26, s. 32.

¹¹⁰⁷ W. Dyba W. Michalak, *Formy rekreacji ruchowej uprawiane przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka*, dz. cyt., s. 232.

która stwierdza wyższy poziom aktywności fizycznej w tej grupie niż wśród innych Amerykanek¹¹⁰⁸. Można założyć, że nauczyciel-emeryt wybiera raczej praktyczne i użyteczne formy rekreacji niewymagające większej samodyscypliny i systematyczności. Przyczyny ograniczeń aktywności fizycznej tkwią zdaniem Lauren Kuykendall i M. Jones¹¹⁰⁹ m.in. w nastawieniach strukturalnych (inter) i intrapersonalnych. Ponadto, jak stwierdza badawczo Anna Marchewka, aktywność fizyczna inicjowana w młodości poprzez działania wychowawcze w rodzinie lub przynależność do organizacji promującej aktywność fizyczną przed 35 r.ż., sprzyja lepszej sprawności i aktywności ruchowej w późniejszym wieku oraz poczuciu jakości życia¹¹¹⁰ (por. G. Nimord¹¹¹¹).

Zastanawiający jest niski wskaźnik form związanych z aktywnością religijną emerytów nauczycieli. Podstawowym praktykom religijnym (modlitwa, osobisty lub pośredni udział we mszy świętej, czytanie literatury religijnej) oddawało się 31% badanych, ze znaczną przewagą wśród seniorów niezrzeszonych. Nie koresponduje to z badaniami (R. Cibor, S. Kędziora, M. Halicka, I. Mandrzejewska-Smól, Teresa Borkowska-Kalwas, J. Czapiński, GUS)¹¹¹², które mówią o ogólnie wysokim poziomie religijności seniorów wzrastającym wraz z wiekiem. Ogólnie często deklarowane potrzeby religijne prezentowały także osoby starsze na podstawie badań: J. Łukasik, K. Jagielska, K. Zajdel, G. Nyaboke- emerytowani nauczyciele¹¹¹³. K. Jagielska wnioskuje, że czynnikiem decydującym o religijności emerytów nauczycieli jest ideologia polityczna dominująca podczas procesu kształcenia ich do zawodu¹¹¹⁴. Ogólnie niską preferencję religijnego stylu

¹¹⁰⁸ M. Jones, M. A. Nies, *The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women*, „Public Health Nursing” 1996, t. 13, nr 2, s. 157.

¹¹⁰⁹ L. Kuykendall, L. Boemerman, Z. Zu, *The importance of leisure for subjective well-being*, [w:] *Handbook of well-being*, E. Diener, S. Oishi, L. Tay (red.), Salt Lake City, UT: DEF Publishers 2018, s. 456-469; M. Jones, M. A. Nies, *The Relationship of Perceived Benefits...*, dz. cyt., s. 152.

¹¹¹⁰ A. Marchewka, M. Jungiewicz, *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w wieku starszym*, „Gerontologia Polska” 2008, t. 16, nr 2, s. 128-130.

¹¹¹¹ G. Nimord, M. Janke, *Leisure Across the Later Life Span*, [w:] *Leisure and aging: Theory and Practice*, H. J. Gibson, J. F. Singleton (red.), Champaign: Human Kinetics 2012, s. 96.

¹¹¹² R. Cibor, *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych...*, dz. cyt., s. 108; S. Kędziora, *Religijność i praktyki religijne osób starszych...*, [w:] *Spoleczny kontekst życia w okresie senioralnym*, dz. cyt., s. 30-31; J. Halicki, M. Halicka, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, dz. cyt., s. 210-218; I. Mandrzejewska-Smól, *Aktywność zawodowa osób starszych...*, dz. cyt., s. 183; T. Borkowska-Kalwas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce. Sposoby spędzania czasu wolnego*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce*, dz. cyt., s. 55; J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków*, dz. cyt., s. 55.

¹¹¹³ J. M. Łukasik, N. Piłkuła, K. Jagielska, *Senior citizens' existential needs and education...*, dz. cyt., s. 813-814; K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 201-212; K. Zajdel, *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli będących na emeryturze lub rencie*, dz. cyt., s. 74; G. Nyaboke, *Challenges Affecting The Livelihood Of Teachers After Retirement In Kenya...*, dz. cyt., s. 64; GUS, *Życie religijne w Polsce w 2015 r. Wyniki badania spójności społecznej*, Departament Badań Społecznych, Wydział Badań i Analiz Jakości Życia i Kapitału Społecznego, P. Ciecieląg, A. Bieńkuńska (opr.), s. 2.

¹¹¹⁴ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 257.

życia emerytowanych nauczycieli, można próbować wyjaśnić m.in. specyficznymi cechami badanej grupy nauczycieli na tle analiz ogólnopolskich (m.in. stabilniejsza wiara zakorzeniona w przekazie pokoleniowym u osób z niższym wykształceniem oraz dochodami¹¹¹⁵, zamieszkiwanie na wsi i w mniejszych miejscowościach¹¹¹⁶). Ponadto być może, że to właśnie poziom wykształcenia, możliwość racjonalnego wyjaśniania kwestii natury egzystencjalnej i praw nim rządzących, pozwala bardziej koncentrować się pedagogom na racjonalnej ich analizie niż religijnej interpretacji. Ten kierunek myślenia potwierdzają badania m.in.: B. Woźniak oraz T. Borkowskiej-Kalwas¹¹¹⁷. Pewną opozycją w tym zakresie są tu analizy empiryczne wśród młodszych nauczycieli (por. Elżbieta Krysztolik-Gogol¹¹¹⁸).

Preferencja aktywności zarobkowej emerytów nauczycieli wynosi 20%, co nie pozwala uznać jej za wysoką. Według analiz I. Mandrzejewskiej-Smól aktywność ta zajmuje VI- jedną z najniższych rang¹¹¹⁹. Wydaje się, że pomimo istotnej kwestii, jaką jest wykształcenie w kontynuacji prozawodowego stylu życia, nauczyciele nie są skłonni raczej do aktywizowania się zawodowego. Na tą sytuację wpływ mają zapewne liczne zmiany w systemie kształcenia, warunki dalszego zatrudnienia, specyfika pracy oraz jej organizacji.

Poszukując pewnych podstaw autodeklaracji seniorów w zakresie preferowanych form aktywności, warto odnieść się do badań m.in. Barbary Cieślińskiej i J. Daszykowskiej. Autorki twierdzą, że czas wolny nauczyciele czynni zawodowo przeznaczają na obowiązki służbowe i nie są zadowoleni z jego ilości, jak i treści (spędzania)¹¹²⁰. Powyższe wnioski ukazują prawdę o specyfice pracy nauczyciela, która w sensie nieformalnym nie kończy się na terenie zakładu pracy. To może kształtować nawyk braku troski o swój wolny czas w okresie emerytury.

Konfrontując uzyskane wyniki badań w niniejszej pracy, z danymi innych badaczy w aspekcie teorii ciągłości R. Atchley'a, można przypuszczać, że nauczyciele emeryci zgodnie z założeniem teorii, przeznaczają czas na formy preferowane w czasie pracy

¹¹¹⁵ CBOS, *Religijność Polaków w ostatnich 20 latach, Komunikat z badań 2020*, nr 63, M. Bożewicz (opr.), s. 5.

¹¹¹⁶ CBOS, *Postawy wobec obecności religii i Kościoła w przestrzeni publicznej. Komunikat z badań 2022*, nr 3, M. Grabowska (opr.), s. 10.

¹¹¹⁷ B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości*, dz. cyt., s. 232; T. Borkowska-Kalwas, *Sytuacja ludzi starych w Polsce...*, dz. cyt., s. 55.

¹¹¹⁸ E. Krysztolik-Gogol, *Znaczenie religijności w życiu prywatnym nauczycieli*, „Pogranicze. Studia Społeczne” 2014, t. 23, s. 254-261.

¹¹¹⁹ I. Mandrzejewska-Smól, *Aktywność zawodowa osób starszych na współczesnym rynku pracy*, dz. cyt., s. 183.

¹¹²⁰ B. Cieślińska, *Rodzina i praca w życiu nauczycieli*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku. Zdrowie. Styl życia. Środowisko szkolne*, M. Zemło, J. Wieczorek-Łada, W. Jocz (red.), Urząd Miejski w Białymstoku, Białystok 2007, s. 166; J. Daszykowska, *Czas wolny nauczycieli*, dz. cyt., s. 121-122.

zawodowej: prowadzenie domu, czytelnictwo, oglądanie TV, spotkania towarzyskie, spacery (por. J. Rusiecki¹¹²¹). Kwestia ta wymaga jednak weryfikacyjnych analiz.

Biorąc pod uwagę preferencję różnorodnych rodzajów aktywności życiowych nauczycieli emerytów, można stwierdzić, iż charakteryzują się oni aktywnościami łączonymi (percepcyjną, towarzysko-integracyjną, rodzinną, edukacyjno-kulturalną, sportową o ograniczonej działalności twórczej, religijnej, politycznej, wolontaryjnej, zawodowo-zarobkowej). Warto zwrócić uwagę, na charakterystyczną tendencję wskazującą na fakt, że niektóre formy działań przynależące do konkretnego rodzaju aktywności są preferowane częściej, pomimo niższej sytuującego się rodzaju aktywności. Dotyczy to m.in.: czytelnictwa (aktywność hobbystyczna), uprawy działki, turystyki, spacerów (sportowo-rekreacyjna). Znamienne jest poznanie różnic w preferencji stylów życia nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych.

¹¹²¹ J. Rusiecki, *Nauczyciele okresu transformacji: próba diagnozy zawodu*, dz. cyt., s. 1 34-136.

Różnica w stylach życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych

W zakresie stylów życia preferowanych przez emerytowanych nauczycieli, istotnie wyżej cenione były przez nauczycieli seniorów zrzeszonych style: społeczny i kulturalno-edukacyjny, co w dużej mierze wynika z programowych ofert instytucji prosenioralnych. Nauczyciele emeryci niezrzeszeni z kolei przewyższają w preferencji stylów życia: religijnego, przedłużenia aktywności zawodowej, rodzinnego i przeważająco pasywny. Powyższy zestaw preferowanych stylów życia wśród nauczycieli niezrzeszonych nie stanowi zaskoczenia. Styl religijny oraz rodzinny jest pewnym uzupełnieniem nieformalnej aktywności seniorów. Natomiast preferencję stylu przedłużenia aktywności zawodowej, można tłumaczyć częściej występującą tendencją wśród seniorów niezrzeszonych do podejmowania aktywności zarobkowej. Styl przeważająco pasywny, związany jest z większą biernością, zwłaszcza w zakresie działań społecznych i kulturalno-edukacyjnych. S. Talaga dokonując porównań seniorów zrzeszonych (UTW) i niezrzeszonych pod względem sposobów spędzania czasu wolnego, stwierdziła istotne różnice w preferencji określonych form aktywności. Osoby niebędące studentami UTW najczęściej poświęcali czas na oglądanie TV (45%), czytanie książek (23%), natomiast 20% oddawało się spacerom. Świadczy to podobnie jak w grupie nauczycieli emerytów niezrzeszonych o wyższej preferencji stylu biernego. W grupie studentów UTW tylko 18% oglądało TV, 24% spędzało czas z przyjaciółmi i rodziną, a połowa czytała książki¹¹²². Zauważyć można, że działania samokształceniowe seniorów zrzeszonych były procentowo proporcjonalne do biernego stylu życia seniorów nieaktywnych. Kontakty z rodziną i przyjaciółmi u osób zrzeszonych były procentowo bliskie, czytaniu książek u seniorów niebędących studentami UTW.

Istotne jest poznanie powiązań pomiędzy aktywnościami należącymi do stylów życia z komponentami poczucia jakości życia.

¹¹²² S. Talaga, i in., *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 80.

Komponenty poczucia jakości życia a rodzaje aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych

W okresie starczym szczególnego znaczenia nabiera różnorodna aktywność życiowa o charakterze zarówno formalnym, jak i pozaformalnym. Ma ona powiązanie z sensem i jakością życia człowieka (por.: Marta Mortiz, K. Uzar-Szcześniak¹¹²³). G. Nimrod podkreślając rolę czasu wolnego podczas emerytury, wskazuje na paradoks związany z napotykaniami przez seniorów na więcej ograniczeń niż korzyści z jego spędzania¹¹²⁴. To, z kolei wyzwala motywację do poszukiwania dystraktorów zarówno wyzwalających, jak i blokujących pomysłowość spędzania wolnego czasu.

Biorąc pod uwagę korelacje komponentów poczucia jakości życia z rodzajami aktywności życiowych wchodzących w skład określonych stylów życia, uwidaczniają się pewne odmienności w zakresie preferencji nauczycieli emerytów zrzeszonych i niezrzeszonych. Mając na uwadze znaczenie aktywności życiowych w kształtowaniu poczucia jakości życia, zastanawia fakt, że związek pomiędzy preferowanymi aktywnościami jest dodatni, choć jednak słaby. Nie dostrzega się, żeby którykolwiek komponent poczucia jakości życia był wyróżniony przez aktywność życiową. Być może wynika to z niedostatecznego zaangażowania się, braku wyraźnej motywacji oraz systematyczności w preferowaniu podejmowanej aktywności. A. Majda podobnie wykazała brak statystycznie istotnej zależności pomiędzy sposobem spędzania wolnego czasu a satysfakcją życiową¹¹²⁵.

Należy zauważyć, że w grupie nauczycieli zrzeszonych wystąpiły słabe, dodatnie zależności statystyczne pomiędzy ogólnym poczuciem koherencji, poczuciem zaradności i sensowności a aktywnością sportowo-rekreacyjną. Aktywność zrzeszeniowa słabo była skorelowana z poczuciem własnej realizacji, natomiast aktywność kulturalno-edukacyjna z poczuciem sensowności. Ciekawi, że bardzo niskie i nieznaczące korelacje wystąpiły pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a aktywnością hobbystyczną, religijną i domowo-rodzinną, co z drugiej strony potwierdza ogólnie niską preferencję działań współtworzących wymienione aktywności.

¹¹²³ M. Mortiz, *Trening umysłu jako forma utrzymania aktywności intelektualnej ludzi starych*, [w:] *Starość i osobowość*, dz. cyt., s. 134-151; K. Uzar, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem...*, dz. cyt., s. 16-17, 20-23.

¹¹²⁴ G. Nimrod, A. Shrira, *The Paradox of Leisure in Later Life*, „*Journals of Gerontology: Social Sciences*” 2016, t. 71, nr 1, s. 108-110.

¹¹²⁵ A. Majda, K. Walas, K. Wajda, *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, dz. cyt., s. 42.

W grupie nauczycieli niezrzeszonych wyróżniono więcej dodatnich korelacji o przeciętnej sile związku. Dotyczyło to poczucia realizacji oraz oceny pasji życia z aktywnością sportowo-rekreacyjną. Słabe, dodatnie z kolei korelacje zachodziły pomiędzy poczuciem koherencji (sensowność) a aktywnością towarzysko-integracyjną; poczuciem realizacji, sensowności oraz szczęścia (pasja życia) a aktywnością kulturalno-edukacyjną; poczuciem sensowności a aktywnością wolontaryjno-pomocniczą i hobbystyczną; poczuciem sensowności i satysfakcją życiową a sportowo-rekreacyjną oraz uzyskanym sensem życia a aktywnością religijną. Interesuje brak istotnych korelacji pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a aktywnością domowo-rodzinną. Może to świadczyć o mniejszym znaczeniu działań domowo-rodziny w kształtowaniu różnych aspektów poczucia jakości życia nauczycieli emerytów przynależących do instytucji senioralnych.

Aktywnością, która najczęściej dodatnio różnicowała komponenty poczucia jakości życia w dwóch grupach badawczych, była aktywność sportowo-rekreacyjna. Zależności dotyczyły poczucia: koherencji, szczęścia, satysfakcji życiowej, własnej realizacji. Podobne wyniki w zakresie pozytywnego związku między satysfakcją życiową a aktywnością sportową (aerobową) wśród emerytowanych kanadyjskich nauczycieli uzyskała m.in.: R. Macchi¹¹²⁶, B. Jurkiewicz (grupa kobiet edukujących się oraz niepodejmujących aktywności edukacyjnej)¹¹²⁷, B. Cegła, A. Ćwirlej-Sozańska, G. Borglin (w aspekcie nieforsownej aktywności na świeżym powietrzu)¹¹²⁸ oraz María A. Parra-Rizo (Hiszpania¹¹²⁹). Biorąc pod uwagę fakt, że wśród emerytów nauczycieli zrzeszonych aktywność prosportowa różnicowała wszystkie wymiary poczucia koherencji, można założyć, że przynależność do zrzeszeń w jakimś stopniu wzmacnia ich pewność siebie, porządkuje wewnętrzny i zewnętrzny świat oraz oddziałuje na stan zdrowia i kondycję. Monika Guskowska wykazała, że najwyższymi, zbliżonymi wynikami satysfakcji życiowej charakteryzowały się seniorki aktywne społecznie i fizycznie, przewyższając istotnie osoby nieaktywne. Świadczy to o pozytywnym dobrostanie badanych kobiet bez względu na formę aktywności. Inne badanie autorki ukazało istotną dominację kobiet aktywnych fizycznie nad aktywnymi poznawczo i fizycznie (łącznie) w zakresie satysfakcji życiowej, sensu życia i poczucia koherencji (zrozumiałość). Studentki UTW ujawniły najsilniejsze poczucie

¹¹²⁶ R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction in Retired Teachers*, dz. cyt., s. 40-41.

¹¹²⁷ B. Jurkiewicz, *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia...*, dz. cyt., s. 57, 59.

¹¹²⁸ G. Borglin, i in., *Older people in Sweden with various degrees of present quality of life*, dz. cyt., s. 143-144.

¹¹²⁹ M. A. Parra-Rizo, G. Sanchis-Soler, *Satisfaction with Life, Subjective Well-Being...*, dz. cyt., s. 10.

koherencji (zaradność i sensowność)¹¹³⁰ niż osoby nieaktywne. Podobnie nauczyciele zrzeszeni odznaczali się najwyższym stosunkowo poczuciem sensowności. Rolę aktywności fizycznej człowieka w starszym wieku podkreśla wielu naukowców m.in.: (B. A. Meisner, A. Lobo, V. Menec, Jaclyn Maher, Lídia Nunes Nóra de Souza)¹¹³¹. J. Zalewska-Puchała otrzymała jednak odmienne wyniki (zbieżne z analizami nad emerytami nauczycielami zrzeszonymi) informujące, że aktywność fizyczna nie różnicowała satysfakcji z życia badanych studentów UTW. Autorka wskazała tu na podobny odsetek badanych, który był zarówno bardzo aktywny (63%), jak i bierny (62%)¹¹³². Podobnie stwierdzili: V. Jachimowicz, Beverly B. Owens, Roman Cuberek¹¹³³ - kobiety w okresie menopauzy (bez uwzględnienia zmiennej związanej z przynależnością do instytucji społecznej).

Aktywność polityczna (społeczny styl życia) ogólnie często, choć słabo różnicowała komponenty poczucia jakości życia w obydwu grupach badanych. Wśród nauczycieli seniorów zrzeszonych odnotowano więcej dodatnich związków w zakresie aktywności społecznej (wolontaryjnej, towarzysko-integracyjnej), kulturalno-edukacyjnej (por. A. Fabiś¹¹³⁴, Jankowska¹¹³⁵), co może wynikać m.in. z przynależności do instytucji społecznej. O znaczeniu aktywności społecznej (zwłaszcza liczby działań), świadczą badania zagranicznych autorów wśród emerytowanych nauczycieli K. S. Odell¹¹³⁶ oraz pozostałych grup zawodowych seniorów m.in.: A. Sarvimäki¹¹³⁷. Aktywność zrzeszeniowa istotnie, choć słabo była skorelowana ze wszystkimi komponentami poczucia jakości życia. Dowodzi to o tym, że pomimo pozytywnego związku między badanymi zmiennymi, aktywność seniorów w instytucjach społecznych nie wywierała szczególnego znaczenia

¹¹³⁰ M. Guskowska, *Aktywność fizyczna a nastrój i zadowolenie z życia kobiet w wieku późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, dz. cyt., s. 221-222.

¹¹³¹ B. Cegła i in., *Aktywność fizyczna pacjentów z nadciśnieniem tętniczym a jakość ich życia*, dz. cyt., s. 26-33; A. Ćwirlej-Sozańska, *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*, dz. cyt., s. 173-180; B. A. Meisner, J. Baker, *An exploratory analysis of aging expectations...*, dz. cyt., s. 805-816; A. Lobo i in., *Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly*, „*Geriatrics & Gerontology International*” 2008, (11), s. 284-289; V. H. Menec, *The relation between everyday activities and successful aging...*, dz. cyt., s. 79; J. Maher i in., *Daily Physical Activity and Life Satisfaction Across Adulthood*, „*Developmental Psychology*”, American Psychological Association 2015, t. 51, nr 10, s. 1414-1416; L. N. N. de Souza, P. H. B. de Carvalho, M. E. C. Ferreira, *Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review*, „*Journal of Physical Education and Sport*” 2018, 18 (3), s. 1621.

¹¹³² J. Zalewska-Puchała, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 655.

¹¹³³ V. Jachimowicz, T. Kostka, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, dz. cyt., s. 30-31; B. B. Owens, *Self-care agency, health promoting lifestyle, and satisfaction with life in postmenopausal women whom all walk*, The Catholic University of America, Washington D. C. 2004, s. 114-122; R. Cuberek i in., *Walking in the lifestyle of elderly women with a sedentary occupation*, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc 2014, s. 60-61, 65.

¹¹³⁴ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości...*, dz. cyt., s. 52.

¹¹³⁵ M. Jankowska, *Próba stworzenia typologii ludzi starych...*, dz. cyt., s. 96-97.

¹¹³⁶ K. S. Odell, *Life Satisfaction Of Retired West Virginia*, dz. cyt., s. 19-21.

¹¹³⁷ A. Sarvimäki, *Quality of life in old age described as a sense of well-being...*, dz. cyt., s. 1031.

na poczucie jakości ich życia w badanych komponentach. R. Klamut stwierdza, że dla osiągnięcia sensu życia, istotne znaczenie ma wysiłek wkładany w aktywność, wytrwałość w realizacji oraz zadowolenie związane z osiągnięciem zamierzeń¹¹³⁸. Z kolei badania J. Zalewskiej-Puchały wskazują, że słuchacze krakowskich UTW bardziej zadowoleni z życia to osoby mało aktywne społecznie, jednak zależności okazały się słabo istotne statystycznie. Badaczka dostrzegła obniżającą się tendencję zadowolenia badanych przy zwiększonej intensywności życia towarzyskiego¹¹³⁹. Brak istotnej korelacji między poczuciem jakości życia a aktywnością społeczną mieszkańców DPS stwierdziła D. Niewiedział¹¹⁴⁰.

Ciekawi brak lub śladowość korelacji komponentów poczucia jakości życia z aktywnością: percepcyjną, powszechnie uznaniową domowo-rodzinną (osoby zrzeszone i niezrzeszone) oraz religijną (emeryci zrzeszeni). W zakresie dwóch ostatnich aktywności podobny wynik uzyskała wśród seniorów nauczycieli L. T. Dorfman¹¹⁴¹, co może świadczyć o roli innych potrzeb w życiu seniora niż działalności domowo-rodzinnej i sakralnej. Pozytywną, silną natomiast zależność pomiędzy religijnością (również aktywnością rodzinną) a satysfakcją życiową uzyskał P. Warr oraz V. H. Menec, K. S. Odell i A. Sharma (emerytowani nauczyciele)¹¹⁴². Odnosząc się do kwestii powiązań aktywności religijnej z komponentami poczucia jakości życia M. Steger stwierdził, że osoby religijne mogą odczuwać większe poczucie dobrostanu, ponieważ czerpią sens życia ze swoich religijnych uczuć i działań¹¹⁴³. Badania GUS (2018) wykazały, że zaangażowanie religijne jest istotnym predyktorem zadowolenia z życia¹¹⁴⁴. Należy zwrócić uwagę, że wśród seniorów niezrzeszonych aktywność religijna pozytywnie, choć słabo korelowała z ogólnym i uzyskanym poczuciem sensu życia, satysfakcją życiową, poczuciem koherencji (sensowność). Nauczyciele w tej grupie w pewnym stopniu odczuwają sens życia oraz zasadność podejmowanych działań wynikających z aktywności proreligijnej. Danielly C. R. Vieira (Brazylia) stwierdziła, że uzyskany sens życia (MLQ-P) jest skorelowany z wiedzą religijną, natomiast poszukiwany (MLQ-S) z zachowaniami

¹¹³⁸ R. Klamut, *Cel, czas, sens życia...*, dz. cyt., s. 123.

¹¹³⁹ J. Zalewska-Puchała, A. Majda, M. Cebula, *Poczucie satysfakcji z życia...*, dz. cyt., s. 652-655.

¹¹⁴⁰ D. Niewiedział, *Poczucie jakości życia a aktywność społeczna ludzi starych - zawsze korelacja?*, [w:] *Potrzeby osób niepełnosprawnych...*, t. II, dz. cyt., s. 473.

¹¹⁴¹ L. T. Dorfman, D. C. Kolarik, *Leisure and the retired professor: occupation matters*, dz. cyt., s. 343-361.

¹¹⁴² P. Warr, V. Butcher, I. Robertson, *Activity and psychological well-being in older people*, dz. cyt., s. 172, 176-178; V. H. Menec, *The relation between everyday activities and successful aging...*, dz. cyt., s. 79; K. S. Odell, *Life Satisfaction Of Retired West Virginia*, dz. cyt., s. 20; A. Sharma, *Subjective Well-Being of Retired Teachers...*, dz. cyt. s. 38.

¹¹⁴³ M. F. Steger, P. Frazier, *Meaning in life...*, dz. cyt., s. 579.

¹¹⁴⁴ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 142.

religijnymi¹¹⁴⁵. Monika Ardelt zwraca uwagę, że aspekt wewnętrzny religijności, w odróżnieniu od zewnętrznego, może być powiązany z dobrostanem. Autorka dowiodła również powiązanie wewnętrznej orientacji z celem i sensem w życiu starszych¹¹⁴⁶. V. H. Menec stwierdziła, że ogólnie pojmowana aktywność powiązana jest istotnie ze szczęściem, jednak słabo z zadowoleniem z życia¹¹⁴⁷.

Warto zwrócić uwagę na aktywność percepcyjną (przeważająco bierny styl życia), która zarówno w grupie nauczycieli zrzeszonych, jak i niezrzeszonych wykazuje słabą, ujemną korelację tylko z ogólnym poczuciem szczęścia u osób zrzeszonych i koherencją (poczucie zaradności) u seniorów niezrzeszonych. Występujący brak istotnych powiązań percepcyjnych działań seniora z pozostałymi komponentami poczucia jakości życia, sugeruje, że ta aktywność ogólnie nie jest ani kolidująca, ani wspierająca poczucie jakości życia seniorów nauczycieli.

Pomimo pewnych zarysowujących się tendencji i zależności pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a rodzajami aktywności, uzyskane dane nie ukazują silnych współzależności. Również badania A. Błachnio, nie wskazują jednoznacznej odpowiedzi na temat powiązań aktywności z poczuciem jakości życia, ukazując silną zależność tylko w zakresie aktywności psychicznej¹¹⁴⁸. Analizy nad emerytami z Izraela i USA cechuje także pewna dwuznaczność. Przemawia za tym fakt, że wzrostowi aktywności seniorów izraelskich towarzyszy wyższe poczucie zadowolenia w odróżnieniu od emerytów amerykańskich, którzy preferują selektywność i adaptacyjność działań¹¹⁴⁹. Ponad to G. Nimrod stwierdza, że nie wszystkie wskaźniki aktywności wykazują znaczący wkład w zadowolenie z życia. To, z kolei wymaga zawężenia teorii aktywności do określonych obszarów działań w odniesieniu do osób, które niedawno przeszły na emeryturę¹¹⁵⁰.

Według Georga Henning'a emeryci mogą mieć różne optymalne poziomy aktywności w czasie wolnym i nie zawsze potrzebują jej zwiększenia, aby być zadowolonym¹¹⁵¹. Tłumaczy to tym samym rozbieżności w rozumieniu działań o różnym stopniu

¹¹⁴⁵ D. C. R. Vieira, *Subjective Vitality, Meaning in Life and Religiosity in Older People: A Correlational Study*, „Trends in Psychology / Temas em Psicologia” 2016, t. 24, nr 2, s. 501.

¹¹⁴⁶ M. Ardelt, *Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death*, „Journal of Religious Gerontology” 2003, 14(4), s. 55, 64-73.

¹¹⁴⁷ V. H. Menec, *The relation between everyday activities and successful aging: ...*, dz. cyt., s. 78-79.

¹¹⁴⁸ A. Błachnio, *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*, [w:] *Starość i osobowość*, dz. cyt., s. 44-47.

¹¹⁴⁹ G. Nimrod, M. C. Janke, D. A. Kleiber, *Retirement, Activity and Subjective Well-Being in Israel and the United States*, „World Leisure” 2008, nr 11, s. 28-30.

¹¹⁵⁰ G. Nimrod, *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction*, dz. cyt., s. 78.

¹¹⁵¹ G. Henning i in., *Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition*, „Aging & Mental Health” 2021, t. 25, nr 4, s. 628.

i zakresie aktywności. Należy również wspomnieć tu o empirycznych odniesieniach do **teorii gerotranscendencji** L. Tornstama (Szwecja), ukazującej pozytywny związek ograniczenia interakcji społecznych jako naturalnej potrzeby rozwojowej człowieka wraz z satysfakcją życiową¹¹⁵². Wyniki analiz badacza potwierdzili m.in.: Fereshteh Ahmadi – badania tureckie i irańskie; Jing-Jy Wang – Taiwan; Arjan W. Braam – Holandia¹¹⁵³. Ten kierunek stanowi ważną perspektywę w pogłębionych poszukiwaniach determinantów poczucia jakości życia w ramach **teorii aktywności** R. Havighursta¹¹⁵⁴ oraz **selektywności, optymalizacji i kompensacji** P. B. Baltes'a¹¹⁵⁵.

Podsumowując można domniemywać, że nauczyciele w swojej profesji zawodowej są zobligowani do zróżnicowanej, niekiedy nadmiernej aktywności. To przekłada się poniekąd na ich postzawodowe życie, w którym aktywność ogólnie słabo jest skorelowana z komponentami poczucia jakości życia. Tę kwestię rozważań tłumaczyć może również fakt, braku wystarczającego gospodarowania czasem w okresie aktywności zawodowej na rozwój zainteresowań i hobby oraz możliwość zorganizowania sobie „czasowej przestrzeni wyciszenia”. Należy podkreślić, że okres rozwoju i wzmożonej aktywności zawodowej, badanych nauczycieli przypadał na czasy, w których nie podejmowano tematu ważności stylu życia i znaczenia zarządzania własnym czasem. Posiłkując się teorią kontynuacji stylu życia R. C. Atchley'a, to właśnie brak przypisywania znaczenia stylowi życia m.in. w kontekście wyboru aktywności życiowych w okresie aktywności zawodowej nauczyciela, może rzutować na jego preferencję w okresie emerytury¹¹⁵⁶.

Znaczenie różnorodnych form aktywności i ich powiązań z jakością życia akcentują z kolei: A. Chudzicka-Czupa i A. Grzanka-Tykwińska¹¹⁵⁷. Nie można do końca jednoznacznie rozstrzygnąć kwestii powiązań rodzajów aktywności wśród emerytowanych nauczycieli z poczuciem jakości życia ze względu na ogólnie słabe korelacje pomiędzy zmiennymi.

¹¹⁵² L. Tornstman, *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*, Springer Publishing Company, New York 2005, s. 92-93.

¹¹⁵³ F. Ahmadi, L. E. Thomas, *Gerotranscendence and Life Satisfaction: Studies of Religious and Secular Iranians and Turks*, „Journal of Religious Gerontology” 2000, t. 12, nr 1, s. 38-39; J.-J. Wang, J.-H. Lin, L.-Y. Hsieh, *Effects of gerotranscendence support group on gerotranscendence perspective, depression, and life satisfaction of institutionalized elders*, „Aging And Mental Health” 2011, 15 (5), s. 580-586; A. W. Braam, i in., *Cosmic Transcendence and Framework of Meaning in Life: Patterns Among Older Adults in the Netherlands*, „Journal of Gerontology: Social Sciences” 2006, t. 61B, nr 3, s. 121-128.

¹¹⁵⁴ R. J. Havighurst, *Successful Aging*, „The Gerontologist” 1961, t. 1, s. 8.

¹¹⁵⁵ Por.: A. M. Freund, P. B. Baltes, *Selection, optimization, and compensation as strategies of life management...*, dz. cyt., s. 700-702.

¹¹⁵⁶ R. C. Atchley, *A Continuity Theory of Normal Aging*, „The Gerontologist” 1989, t. 29, nr 2, s. 183-189.

¹¹⁵⁷ A. Chudzicka-Czupała, A. Łyżnicka, *Aktywność i poczucie własnej wartości a jakość życia ludzi starszych*, „Społeczeństwo i Edukacja” 2015, 17 (22), s. 14-16; A. Grzanka-Tykwińska, M. Chudzicka, K. Kędziora-Kornatowska, *Satysfakcja z życia osób uczestniczących w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku...*, dz. cyt., s. 28.

Znajduje to również potwierdzenie w niektórych wynikach badań. Należy być ostrożnym w wysuwaniu wniosków w tym zakresie. Warto jednak zwracać uwagę na występujące i zarysowujące się tendencje. Co więcej, taka sytuacja wyzwała potrzebę poszukiwania innych predyktorów poczucia jakości życia współwystępujących z różnymi rodzajami aktywności oraz szeroko rozumianym stylem życia.

Związek aspiracji działaniowych (wartości egzystencjalne oraz cele życiowe) nauczycieli emerytów z komponentami poczucia jakości życia.

Aspiracje dążeniowe człowieka są ważnym regulatorem jego postępowania, a samo ich określenie zawiera w sobie element motywu działaniowego.

Okres senioralny wraz z budżetem czasu wolnego bywa nową szansą realizacji celów życiowych w oparciu o uznawane wartości.

Biorąc pod uwagę średnią wyliczoną dla danego rodzaju wartości, ustalono następującą ich hierarchię u emerytowanych nauczycieli: moralne (I), świętości świeckie (II), dalej religijne (III), prawdy (IV), witalne-sprawność i siła fizyczna (V), hedonistyczne (VI), wartości estetyczne (VII) oraz witalne-wytrzymałość (VIII). P. Brzozowski podkreśla, że wraz z wiekiem wzrasta znaczenie wartości moralnych i świętych¹¹⁵⁸, co wpisuje się w uzyskane wyniki badań. Autor zwraca uwagę z kolei, że wykształcenie przyczynia się do spadku znaczenia wartości niższych: hedonistycznych, witalnych i estetycznych¹¹⁵⁹. To stwierdzenie również uzyskuje ogólne potwierdzenie w niniejszych analizach. Najwyżej i najniżej cenione wartości odpowiadają ogólnie zestawowi wartości uzyskanemu w badaniach B. Górskiej (uczestnicy UTW)¹¹⁶⁰. We wszystkich badanych wartościach, zachodzi istotność różnic pomiędzy grupą respondentów B. Górskiej a emerytowanymi nauczycielami, którzy deklarują wyższy poziom każdego z rodzaju wartości.

Nauczyciele zrzeszeni uzyskali istotnie wyższy poziom wartości: sprawność i siła fizyczna, estetyczne i hedonistyczne. Seniorzy niezrzeszeni z kolei wartości: świętych religijnych. Ciekawe, że wartości religijne zajęły w zasadzie wysoką pozycję w całej grupie badanych- miejsce trzecie, przy ogólnie niskich preferencjach kwestii religijnych. Zjawisko to można próbować tłumaczyć większym nakłanianiem się seniorów nauczycieli do wskazywania wartości religijnych, niż deklarowania konkretnych aktywności i działań

¹¹⁵⁸ P. Brzozowski, *Skala wartości Schelerowskich-SWS*, dz. cyt., s. 51.

¹¹⁵⁹ Tamże, s. 51.

¹¹⁶⁰ B. Górską, *Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 100.

o charakterze proreligijnym. Respondenci E. Kościńskiej- emerytowani nauczyciele również najwyżej cenili wartości prawdy, święte i moralne¹¹⁶¹. Odnosząc się z kolei do analiz K. Mudynia, najwyższe wyniki uzyskano w zakresie orientacji: społecznej, religijnej (por. K. Bidziński¹¹⁶²) i estetycznej¹¹⁶³, co odróżnia je ogólnie od wyników E. Domareckiej¹¹⁶⁴. K. Bidziński zauważył niższy niż przeciętny wynik wartości hedonistycznych (głównie u kobiet), estetycznych oraz prawdy. Ponadto badani autora nie uzyskali wyników wyższych niż przeciętne na żadnej ze skali wartości¹¹⁶⁵. W badaniach R. Cibora wartości religijne zajmują nieco wyższą lokatę (środkowa pozycja w hierarchii wartości), choć satysfakcja z nich uznana jest za jedną z najwyższych¹¹⁶⁶. Co ciekawe, badania nad problemem wartości A. A. Zycha, prowadzone ponad trzy dekady temu wykazały, że omawiany typ wartości zajmuje niską pozycję w hierarchii: VIII na XIV¹¹⁶⁷. Natomiast w badaniach ogólnopolskich (GUS) wartości te zajmują IV pozycję wśród dziesięciu najczęściej wskazywanych¹¹⁶⁸. Nauczyciele emeryci istotnie wyżej cenią wartości: hedonistyczne, moralne, witalne i świętości świeckie, niż respondenci z wyższym wykształceniem P. Brzozowskiego¹¹⁶⁹. W przypadku wartości witalnych można próbować wyjaśnić tę sytuację wiekiem badanych, pozostałe z kolei wybory mogą być związane z uwarunkowaniami polityczno-ustrojowymi oraz profesją zawodową.

Porównując dane z badanymi K. Ostrowskiej¹¹⁷⁰, w odniesieniu do grupy mężczyzn dostrzega się, że nauczyciele seniorzy uzyskali wyższe wyniki na skali wartości świeckich i religijnych, a niższe w zakresie wartości hedonistycznych, estetycznych i witalnych (wytrzymałość).

Pośród korelacji odnotowanych pomiędzy komponentami poczucia jakości życia nauczycieli emerytów a wartościami, najwyższe dotyczyły: uzyskanego sensu życia, koherencji (wynik ogólny, poczucie sensowności) i wartości moralnych. Cenienie tych wartości sprzyjało uzyskanemu sensowi życia seniorów, nadawaniu znaczenia ich działaniom

¹¹⁶¹ E. Kościńska, *Satysfakcja życiowa seniorów w świetle preferowanych wartości*, [w:] *Człowiek w zmieniającej się współczesnej kulturze*, dz. cyt., s. 257.

¹¹⁶² K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości-mieszkańców domu pomocy społecznej*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia...*, dz. cyt., s. 125.

¹¹⁶³ K. Mudyn, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym...*, dz. cyt. s. 42-43.

¹¹⁶⁴ E. Domarecka, *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW...*, dz. cyt., s. 179-180.

¹¹⁶⁵ K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości...*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 124-125.

¹¹⁶⁶ R. Cibor, *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych...*, dz. cyt., s. 104, 106-107.

¹¹⁶⁷ A. A. Zych, *Człowiek wobec starości...*, dz. cyt. s. 81.

¹¹⁶⁸ GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, dz. cyt., s. 109.

¹¹⁶⁹ P. Brzozowski, *Skala wartości Schelerowskich – SWS*, dz. cyt., s. 20.

¹¹⁷⁰ K. Ostrowska, *System wartości, strategie działania i emocje jako czynniki motywacyjne w kierunku zachowań zgodnych z normami społecznymi i prawnymi*, „Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja” 2015, 28, s. 54.

i ogólnej koherentności. Nasuwa się wniosek, że nauczyciele stojący przez całe życie zawodowe na straży porządku etycznego oraz hołdowania wartościom moralnym, powiązanim z wiedzą, mądrością i rozwojem intelektualnym, nadal upatrują w nich poczucie sensu i odczuwają stabilizację wewnętrzną. B. Górską zauważa dodatni związek pomiędzy wartościami moralnymi a sferą metafizyczną (duchową)¹¹⁷¹. Z poszukiwanym sensem życia korelowały dodatnio- sprawność i siła fizyczna (wartości witalne). Funkcjonalność i zdrowie somatyczne seniorów, wspomaga możliwość wyznaczania celów życia i podejmowania nowych działań i wyzwań. Wartości związane ze sprawnością fizyczną i siłą, na ogół często, choć słabo były powiązane z komponentami poczucia jakości życia. B. Górską zauważyła, że im wyższy poziom wartości witalnych, tym niższy wskaźnik poczucia jakości życia w sferze psychospołecznej i psychofizycznej¹¹⁷². Nie jest zaskoczeniem fakt wystąpienia sporadycznych korelacji w zakresie wartości estetycznych, witalnych-wytrzymałości oraz nielicznych hedonistycznych, które w okresie starszym mogą ulegać przewartościowaniu. Wartości hedonistyczne w grupie osób badanych przez B. Górską były powiązane ujemnie, choć słabo ze wszystkimi czterema sferami poczucia jakości życia¹¹⁷³. Wartości święte (religijne) bardzo rzadko (tylko w aspekcie uzyskanego sensu życia) współlistniały z komponentami poczucia jakości życia, co jest zgodne z przytoczonymi wynikami dotyczącymi mało istotnej dla seniorów nauczycieli aktywności religijnej. Odnosząc uzyskane wyniki badań do analiz K. Mudynia, można zauważyć różnicę polegającą na wystąpieniu braku istotnych korelacji między satysfakcją życiową a wartościami życiowymi wśród emerytów nauczycieli. Autor dowiódł dodatnią korelację w zakresie orientacji estetycznej a satysfakcją z życia na poziomie istotności statystycznej oraz negatywną, choć słabą na poziomie tendencji oraz korelację między omawianą zmienną a orientacją społeczną u mężczyzn¹¹⁷⁴. K. Bidziński opisuje tendencję, że wyższemu poziomowi poczucia sensu życia towarzyszyło większe przywiązanie do wartości wyższych (święte i duchowe) a mniejsze znaczenie nadawane wartościom niższym (hedonistyczne i witalne)¹¹⁷⁵. Podobny wynik na skalach: Kwestionariusza Portretowego Schwartza oraz Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia M. Straś-Romanowskiej w zakresie negatywnej korelacji m.in. wartości hedonistycznych z poczuciem jakości życia, uzyskała Elżbieta Dryll

¹¹⁷¹ B. Górską, *Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych*, dz. cyt., s. 104.

¹¹⁷² Tamże, s. 104-105.

¹¹⁷³ Tamże, s. 104.

¹¹⁷⁴ K. Mudyn, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym...*, dz. cyt. s. 41.

¹¹⁷⁵ K. Bidziński, *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości...*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, dz. cyt., s. 129.

wśród respondentów zrzeszonych w instytucjach społecznych¹¹⁷⁶. Te uwagi w świetle badań nad emerytowanymi nauczycielami mogą stanowić pewien dyskretny, porównywalny kierunek w zakresie wartości duchowych (moralnych), powiązanych z większą ilością komponentów poczucia jakości życia oraz mniejszą ilością współzależności z wartościami witalnymi i hedonistycznymi.

Wartości egzystencjalne są wyznacznikiem aktywności człowieka, kierunkowskazem i regulatorem jego działań. Kształtują się one w określonych uwarunkowaniach społeczno-gospodarczych, politycznych, ekonomicznych i technicznych, które stanowią pomocne tło interpretacji uzyskanych deklaracji. Urzeczywistnienie wartości następuje drogą realizowanych celów życiowych, które z drugiej strony generowane są przez uznawane wartości. I. Krysiak-Zielonka potwierdza w swoich badaniach, że wysokie poczucie satysfakcji z życia w starszym wieku ma związek z możliwością realizacji celów życiowych¹¹⁷⁷. G. T. Reker stwierdził, że osoby starsze podobnie jak młode i w średnim wieku posiadają wyraźne cele życiowe, a osoby w późniejszym wieku uznają życie za spełnione, dające powody do uznawania sensu istnienia¹¹⁷⁸. Ta refleksja potwierdza się poniekąd w analizach nad seniorami nauczycielami.

Wśród celów życiowych emerytów nauczycieli, przewagę stanowiła praca nad własną kondycją i zdrowiem–453 (73%), co wpisuje się w ogólnopolskie analizy CBOS¹¹⁷⁹, realizacja pasji i zainteresowań–357 (57%), dalej poświęcenie się rodzinie, opieka nad wnukami–242 (39%). Najmniej natomiast typowanym celem była praca o charakterze wolontariatu–82 (13%), podjęcie nowych wyzwań życiowych–98 (16%) oraz pogłębianie życia duchowo-religijnego–110 (18%). Nauczyciele zrzeszeni istotnie częściej preferowali cele: realizacja pasji i zainteresowań (62% i 46%), poszerzanie wiedzy i umiejętności (30% i 15%). Natomiast nauczyciele niezrzeszeni: poświęcenie się rodzinie, opieka nad wnukami (44% i 37%). Warto zauważyć, że brak sprecyzowanych planów na przyszłość istotnie częściej typowali nauczyciele niezrzeszeni (18%) niż zrzeszeni (12%).

W kontekście badań zespołu Ireny Heszen-Niejodek oraz R. Cibora¹¹⁸⁰ dowiedziano wzrost duchowości, w tym religijności wraz z wiekiem¹¹⁸¹, co nie jest spójne z tendencjami uzyskanymi w prowadzonych badaniach nad emerytowanymi nauczycielami.

¹¹⁷⁶ E. Dryll, E. Sępka, *Jakość życia i wartości osobiste w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Jakość życia człowieka w zdrowiu i w chorobie*, E. Zasępa (red.), Wydawnictwo Difin, Warszawa 2020, s. 19, 24-25.

¹¹⁷⁷ I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura, *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian...*, dz. cyt., s. 87.

¹¹⁷⁸ G. T. Reker, *Meaning in life of young, middle-aged, and older adults...*, dz. cyt., s. 78-79.

¹¹⁷⁹ CBOS, *Aspiracje Polaków w latach 1998, 2008 i 2018. Komunikat z badań 2018*, dz. cyt., s. 7.

¹¹⁸⁰ R. Cibor, *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych...*, dz. cyt., s. 104, 108.

¹¹⁸¹ I. Heszen-Niejodek, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015, s. 73.

Ciekawe, że cel związany z poświęceniem się rodzinie typowało niecałe 40% respondentów. Warto zwrócić uwagę, że realizacja pasji i zainteresowań najczęściej była podejmowana wśród nauczycieli przedmiotów wychowania fizycznego. Z kolei praca nad zdrowiem i kondycją – wśród nauczycieli przedmiotów ścisłych i wychowania fizycznego. Ukazuje to oczywistą preferencję sportową wśród nauczycieli WF-u oraz szczególną czujność wśród nauczycieli biologii. Poszerzanie wiedzy i umiejętności uznawali najczęściej nauczyciele humaniści, a pogłębianie życia duchowo-religijnego nauczyciele przedmiotów artystycznych. To ostatnie można powiązać z estetycznymi predyspozycjami nauczycieli muzyki i plastyki. Interesujące jest także zwrócenie uwagi na realizację celów życiowych z uwzględnieniem płci. Ta analiza ujawniła, że mężczyźni istotnie częściej niż kobiety typowali tylko cel: realizację zainteresowań i pasji.

Badania nad emerytowanymi nauczycielami ukazały istotność różnic statystycznych zachodzących w zakresie wyboru każdego z celów życia i danego komponentu poczucia jakości życia. Potwierdza to poniekąd stanowisko badawcze A. Sharma wśród seniorów nauczycieli, mówiące o tym, że cele życiowe są ważnym wyznacznikiem subiektywnego dobrostanu¹¹⁸² oraz I. Krysiak-Zielonki w zakresie satysfakcji życiowej i spełniania się w wyznaczonych zadaniach¹¹⁸³. N. Piкуła z kolei donosi, że przeszło połowa krakowskich seniorów posiada raczej satysfakcjonujący cel (Polonia Kanadyjska zaś – w ponad 30%). Przeszło 80% polskich seniorów neguje, że ich życie nie ma celu¹¹⁸⁴. Uwaga wydaje się zbieżna z deklaracjami emerytowanych nauczycieli, którzy w 14% wskazali na brak sprecyzowanych celów przyszłościowych.

Celami różnicującymi wszystkie komponenty poczucia jakości życia były: praca nad kondycją i zdrowiem, realizacja pasji i zainteresowań oraz podwyższanie standardu swojego życia. Interesujące, że wybór celów ukierunkowanych na pracę nad zdrowiem oraz podwyższaniem standardu życia nie sprzyjało budowaniu poczucia jakości życia seniorów nauczycieli. Dowodzić to może o wyższych potrzebach deklarowanych przez nauczycieli niż inwestycja w poziom życia oraz koncentracja na zdrowiu. W przypadku ostatniego z celów można przypuszczać, że zbytne skupianie uwagi na kwestiach zdrowotnych, nie sprzyja do końca komfortowi życia. W badaniach C. Timoszyk-Tomczyk u osób w 60. r.ż., również występuje mniejsze zadowolenie, przy wzroście liczby celów dalekich związanych z kwestiami socjalno-bytowym. Z kolei u kobiet, cele dalekie

¹¹⁸² A. Sharma, *Subjective Well-Being of Retired Teachers...*, dz. cyt., s. 38-39.

¹¹⁸³ I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura, *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian...*, dz. cyt., s. 87.

¹¹⁸⁴ N. Piкуła, *Poczucie sensu życia osób starszych...*, dz. cyt., s. 98-112.

ukierunkowane m.in. na zdrowie wiążą się z większym zadowoleniem z życia. Występuje natomiast negatywny związek celów dalekich dotyczących zainteresowań a satysfakcją z życia wśród mężczyzn¹¹⁸⁵. Zastanawiające, że cele związane z poświęceniem się innym u seniorów nauczycieli w tym własnej rodzinie, rzadko były powiązane z komponentami poczucia jakości życia, podobnie jak służenie chorym i potrzebującym (por. K. S. Odell¹¹⁸⁶). Wydaje się, że emeryt nauczyciel raczej nie odczuwa głębszego poczucia jakości życia poprzez poświęcanie się rodzinie oraz innym. Brak korelacji (dla całej grupy) pomiędzy celami związanymi z rodziną a satysfakcją życiową uzyskała również C. Timoszyk-Tomczyk. Zależność wystąpiła tylko w grupie 80-latków¹¹⁸⁷. Pogłębianie życia duchowo-religijnego emerytów nauczycieli (podobnie jak wartości religijne) różnicuje i sprzyja tylko uzyskanemu sensowi życia. Istotny cel towarzyszący nauczycielom podczas pracy zawodowej – pogłębianie wiedzy i umiejętności sprzyjał ich poczuciu jakości życia w wymiarach: chęci, pasji życia, poczucia realizacji, ogólnemu poczuciu koherencji sensowności i zaradności. Brak sprecyzowanych planów przyszłościowych różnicowało większość komponentów poczucia jakości życia (oprócz chęci, pasji życia i satysfakcji życiowej). Co ciekawe, wyższy poziom średniej rang wyboru tej odpowiedzi sprzyjał kształtowaniu się poczucia jakości życia w wyróżnionych komponentach. Być może ograniczenie ukonkretnionych celów, redukuje u seniorów stres wynikający z presji ich realizacji. To z kolei korzystnie wpływa na ich dobrostan (por. Danni Y. Yeung¹¹⁸⁸). Ponadto z biegiem lat zdaniem A. Sarvimäki¹¹⁸⁹ i P. Hedberg¹¹⁹⁰, stopniowo maleje potrzeba wyznaczania celów życia oraz brak zdecydowania, co do ich formułowania. Ma to swoje uzasadnienie w założeniach teorii selektywnej optymalizacji z kompensacją (rangowanie i selekcja celów). C. Timoszyk-Tomczyk wykazała, że większa satysfakcja z życia u osób w późnej dorosłości wiąże się z dłuższą perspektywą czasową, tworzeniem większej liczby planów realizacji celów dalekich i głębszą koncentracją na teraźniejszości. Zależność ta maleje jednak wraz z wiekiem (u osób powyżej 80 lat nie występuje). Niewiele korelacji pojawiło się między satysfakcją z życia a różnorodnością stawianych

¹¹⁸⁵ C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa...*, dz. cyt., s. 89-91.

¹¹⁸⁶ K. S. Odell i in., *Life Satisfaction of Retired West Virginia...*, dz. cyt., s. 19-21

¹¹⁸⁷ Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa...*, dz. cyt., s. 89-90.

¹¹⁸⁸ D. Y. Yeung, *Is pre-retirement planning always good? An exploratory study of retirement adjustment among Hong Kong Chinese retirees*, „Aging & Mental Health” 2013, (17), s. 392.

¹¹⁸⁹ A. Sarvimäki, B. Stenbock-Hult, *Quality of life in old age ...*, dz. cyt., s. 1030.

¹¹⁹⁰ P. Hedberg, Y. Gustafson, Ch. Brulin, *Purpose in life Men and Women Aged 85 Years Old*, dz. cyt., s. 223.

celów bliskich i dalekich oraz ich liczebnością. Związek dotyczył różnorodności celów dalekich i zadowolenia z życia w całej grupie, u kobiet i 70 latków¹¹⁹¹.

Badania wśród emerytowanych nauczycieli korespondują w pewnym stopniu ze szwedzkimi analizami Björna Nygren'a, który wykazał korelacje celu życia i poczucia koherencji¹¹⁹². Jednym najczęściej różnicowanym komponentem poczucia jakości życia seniorów nauczycieli, oprócz poczucia realizacji było poczucie koherencji: sensowność (por. A. Sarvimaäki¹¹⁹³). Znaczenie wewnętrznej motywacji w wyznaczaniu nowych celów potwierdzają także badania Yannick Stephan¹¹⁹⁴ i Orit Nuttman-Shwartz¹¹⁹⁵.

Warto również wspomnieć o oczekiwaniach seniorów względem środowiska lokalnego, które należą do kategorii aspiracji życiowych. Najczęściej pożądanym oczekiwaniem przez seniorów nauczycieli ze strony środowiska lokalnego było funkcjonowanie doradztwa dla osób starszych–205 (33%) z istotną różnicą między tym oczekiwaniem a typem aktywności życiowej. Najmniej z kolei seniorzy deklarowali zainteresowanie współpracą instytucji senioralnych z placówkami oświatowymi w zakresie edukacji i wychowania–38 (6%). Świadczy to o braku większej potrzeby emerytów nauczycieli w aspekcie współpracy z wymienionymi instytucjami.

Być może całościowe proedukacyjno-wychowawcze działania nauczycieli związane ze szkołą, osłabiają omawianą potrzebę. Seniorzy w większości nie dążyli także do promocji siebie drogą działań twórczych, konkursów itp.–158 (25%), co potwierdza stosunkowo niska deklaracja preferencji kreatywnych form działań–80 (13%). Nie byli zainteresowani również funkcjonowaniem zespołu doradczego złożonego z osób starszych m.in. w strukturach władz samorządowych–75 (12%). Uwidacznia się tendencja braku aktywizacji seniorów nauczycieli w „głębsze” społecznie działania na wyższych szczeblach organizacji. Świadczy to o tym, iż nauczyciele emeryci preferują bardziej rolę „biorcy” niż „dawcy”, czy „współorganizatora” własnej egzystencji na szczeblu lokalnym. K. Jagielska stwierdza, że seniorzy nauczyciele w większości nie przejawiają żadnych oczekiwań w odniesieniu do stworzenia oferty, sprzyjającej podjęciu interesujących ich form aktywności¹¹⁹⁶. W przypadku nauczycieli emerytów brak większych oczekiwań deklaruje 113 (18%) badanych.

¹¹⁹¹ C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa...*, dz. cyt., s. 89.

¹¹⁹² B. Nygren i in., *Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old*, „Aging & Mental Health” 2005, t. 9, nr 4, s. 357.

¹¹⁹³ A. Sarvimaäki, B. Stenbock-Hult, *Quality of life in old age...*, dz. cyt., s. 1031.

¹¹⁹⁴ Y. Sthepan, E. Fouquereau, A. Fernandez *The Relation Between Self-Determination And Retirement Satisfaction...*, dz. cyt., s. 337-342.

¹¹⁹⁵ O. Nuttman-Shwartz, *Like a High Wave: Adjustment to Retirement*, „The Gerontologist” 2004, t. 44, nr 2, s. 232-233.

¹¹⁹⁶ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 256.

Postawa wobec starzenia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych (realizowana koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” oraz przygotowanie do życia na emeryturze)

Właściwa postawa wobec starości i starzenia się jest nieodzowną orientacją życiową człowieka optymalizującą jego egzystencję. Warunkowana jest ona m.in. przyjęciem odpowiedniej koncepcji i filozofii życia oraz przygotowaniem się do emerytury. Analizy M. Top wykazały, że postawa ta istotnie koreluje z jakością ich życia¹¹⁹⁷. W badaniach R. Macchi koncepcja siebie była doceniona aż przez 81% emerytów nauczycieli¹¹⁹⁸.

Biorąc pod uwagę deklarowaną koncepcję „pomyślnego życia w wieku senioralnym”, należy stwierdzić, że we wszystkich kategoriach odpowiedzi zachodzi istotny związek z typem aktywności życiowej. Najwięcej wskazań w ramach omawianej koncepcji dotyczyło własnego rozwoju i podejmowanej aktywności życiowej–461 (74%), częściej deklarowanej wśród nauczycieli zrzeszonych (79% i 62%). Nauczyciele zrzeszeni częściej typowali również aktywność społeczną (28% i 10%). Seniorzy niezrzeszeni natomiast częściej wskazywali preferencję spokojnego życia w gronie rodzinnym (55% i 43%), wyciszenia i rozwoju duchowego (30% i 14%).

Tendencja ta wydaje się zrozumiała, gdyż typ aktywności życiowej (przynależność do zrzeszeń lub jej brak) kreuje odpowiedni styl życia. Dodatkowe analizy wskazują, że wśród nauczycieli języków obcych (85%) oraz największej licznie grupie nauczycieli humanistów (79%) i przedmiotów artystycznych (78%), kategoria: rozwój własny i aktywność życiowa była typowana najczęściej. Najmniej z kolei wybierali ją nauczyciele przedmiotów zawodowych (65%). Może to sugerować, że prorozwojowe koncepcje pomyślnego starości częściej dotyczą pedagogów o mniej ścisłych kompetencjach przedmiotowych. Najmniej typów odpowiedzi przypadło wewnętrznemu doskonaleniu się i życiu religijnemu–118 (19%). Co ciekawe, ta działalność najczęściej spośród wszystkich grup nauczycieli typowana była przez pedagogów przedmiotów artystycznych (30%) i zawodowych (29%). Uściślając omawiane zagadnienie atrybutami „pomyślnego życia w wieku senioralnym” stwierdza się, że oddanie się życiu rodzinnemu i wieloraka aktywność była najczęściej wskazywanym atrybutem. Seniorzy zrzeszeni istotnie częściej typowali kategorię aktywności

¹¹⁹⁷ M. Top, H. Eris F. Kabalcioglu, *Quality of Life (QOL) ...*, dz. cyt., s. 542.

¹¹⁹⁸ R. Macchi, *Health, Fitness, and Life Satisfaction in Retired Teachers*, dz. cyt., s. 40.

życiowej, z kolei niezrzeszeni wybierali życie rodzinne, dążenie do spokoju i wyciszenia się, zagłębianie się w refleksję duchową, kontakt z Bogiem oraz oddanie się pasjom i zainteresowaniom.

Najczęściej korespondującą postawą seniorów sprzyjającą budowaniu komponentów poczucia jakości był: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa zgodnie z możliwościami i zainteresowaniami (por. A. A. Zych, Marlena Szewczyczak, B. J. Fisher, R. F. Ballesteros, A. Walker)¹¹⁹⁹ oraz szeroko pojęta aktywność społeczna (mimo 22% wskazań). Dane ogólnie komponują się z przesłankami teorii selektywnej optymalizacji z kompensacją P. Baltes'a opartej na subiektywnych determinantach pomyślnego starzenia się (selekcji, redefinicji celów, planów i optymalizacji warunków do własnych potrzeb)¹²⁰⁰. Zaskoczeniem jest fakt, że życie rodzinne i oddanie się obowiązkom domowym (blisko 47% wskazań) nie sprzyjało kreowaniu szeroko rozumianego poczucia jakości życia seniorów (pasji życia, poczucia realizacji, ogólnej oceny sensu życia i koherencji). Ta uwaga obala mit o powszechnym postrzeganiu seniorów, zwłaszcza kobiet jako osób wiążących swoje plany emerytalne z poświęceniem się życiu rodzinnemu.

H. Worach-Kardas, prowadząc badania nad emerytowanymi nauczycielami przeszło pięć dekad temu, zauważyła podobne tendencje w sytuacji znikomego odchodzenia kobiet na emeryturę z przyczyn rodzinnych. Autorka tłumaczy ten fakt wolnym stanem kobiet¹²⁰¹. Współcześnie możemy tę kwestię próbować wyjaśnić przemianami społeczno-kulturowymi, warunkami pracy w szkolnictwie oraz przeobrażeniami w zakresie stylów życia. Meksykańska badaczka M. Á. A. Velasco zwraca w tym miejscu uwagę, że respondentki w jej badaniach odczuwały frustrację z powodu nagminnych rodzinnych obowiązków, co nakłania do urozmaiconego stylu życia¹²⁰². Również pogłębianie życia duchowo-religijnego nie było sprzyjające ogólnej ocenie poczucia szczęścia, realizacji i koherencji emerytowanych nauczycieli. Uzupełniające dane pozwoliły stwierdzić, że najczęściej wymienianą przeszkodą w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” był stan zdrowia–283 (45%) i czynniki ekonomiczne–284 (45%). Zadowala fakt, że najmniej

¹¹⁹⁹ A. A. Zych, *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, dz. cyt., s. 86; M. Szewczyczak, i in., *Analiza wybranych czynników wpływających na aktywne wykorzystanie czasu oraz utrzymanie stosunków społecznych u osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska” 2014 (4), s. 173; B. J. Fisher, *Successful Aging, Life Satisfaction...*, dz. cyt., s. 239-249; R. F. Ballesteros, *Active Aging: The Contribution of Psychology*, Hogrefe Publishing, GmbH, Göttingen 2008, s. 129-159; A. Walker, *The concept of active ageings*, [w:] *Active Aging in Asia*, dz. cyt., s. 14.

¹²⁰⁰ A. M. Freund, P. Baltes, *Selection, optimization and compensation...*, dz. cyt., s. 531-542.

¹²⁰¹ H. Worach-Kardas, *Nauczyciele a emerytura...*, dz. cyt., s. 71.

¹²⁰² M. Á. A. Velasco i in., *Testimonios De La Jubilación Y La Prejubilación En Profesoras Universitarias De Guadalajara, México*, [w:] *Mujer Y Trabajo: Estudios Desde La Perspectiva Psicolaboral*, T. M. T. López i in. (red), Universidad Libre, Colombia 2016, s. 80-81.

wskazań przypadło wyłączeniu się z życia społecznego, braku pomysłu na siebie i należytej motywacji.

W dokonywanych analizach nie sposób pominąć własnego głosu seniorów nauczycieli, w określaniu przez nich definicji „pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Przeprowadzona kategoryzacja odpowiedzi pozwoliła wyłonić najczęściej wskazywane atrybuty nakreślone osobistymi refleksjami seniorów. Skoncentrowane są one przede wszystkim wokół aspektów: pozytywnego nastawienia do życia, szeroko rozumianej aktywności, troski o zdrowie, rozwijania pasji i zainteresowań, życia towarzyskiego, pomyślnym relacjom rodzinnym i przyjacielskim, a także życiu chwilą w myśl zasady *carpe diem*. Powyższe domeny pomyślnego życia nauczycieli emerytów wpisują się w kategorie odpowiedzi ustalone na podstawie badań J. Halickiego¹²⁰³. Pewne różnice w omawianym zakresie dają się zauważyć w pozycjonowaniu odpowiedzi dotyczących częstotliwości wymienianych kategorii. Nauczyciele emeryci nastawienie do życia i aktywność życiową wymieniają częściej niż zdrowie. Realizacja hobby i pasji z kolei, wyprzedza relacje społeczne. Warto podkreślić, że w grupie nauczycieli emerytów nie wyodrębniono odpowiedzi związanych z czynnikami ekonomicznymi.

Stosunek wobec własnej starości określają również działania mające na celu przygotowanie się do postzawodowej egzystencji¹²⁰⁴.

Wśród najczęściej wskazywanych w tym zakresie aktywności, można wymienić troskę o zdrowie i kondycję fizyczną, by móc być aktywnym podczas emerytury–202 (32%). Nauczyciele zrzeszeni istotnie częściej deklarowali powyższe działanie niż emeryci niezrzeszeni. Współgra to ściśle z danymi uzyskanymi w badaniu *PolSenior*¹²⁰⁵. Według badań M. Maciaszka 7% nauczycieli deklarowało szczególną troskę o zdrowie¹²⁰⁶. Dominika Skowrońska wskazuje na szóstą pozycję w zakresie deklaracji przygotowania seniorów do emerytury, jaką jest wykonywanie systematycznych badań lekarskich - z najmniejszą liczbą odpowiedzi udzielanych przez najstarszych seniorów¹²⁰⁷. Stopniową zmianę trybu życia deklarowało 177 (28%) badanych, co może sugerować, że zdecydowanie więcej emerytów preferowało kontynuację swojego przedemerytalnego

¹²⁰³ J. Halicki, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się...*, [w:] *Pomyślne starzenie się*, dz. cyt., s. 16-18.

¹²⁰⁴ I. Hansson i in., *Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition...*, dz. cyt., s. 357-364.

¹²⁰⁵ M. Halicka, *Opinie polskich seniorów na temat emerytury i przygotowania się do niej*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce...*, dz. cyt., s. 21.

¹²⁰⁶ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 22.

¹²⁰⁷ D. Skowrońska, *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizji starości osób w wieku średnim-sprawozdanie z badań*, [w:] *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, dz. cyt., s. 73.

stylu życia. Jest to zgodne z teorią ciągłości stylu życia R. C. Atchley'a¹²⁰⁸ (por. D. Y. Yeung¹²⁰⁹). Ukazuje to znaczenie preferencji odpowiedniego stylu życia człowieka oraz kształtowania właściwych nawyków w całokształcie jego egzystencji. Poszukiwanie pomysłu na rozwój pasji i zainteresowań wskazało 150 (24%). Ta odpowiedź plasowała się na granicy tendencji statystycznej z przewagą wyboru wśród osób zrzeszonych (por. badanie *PolSenior*- 5,6%¹²¹⁰). Pod względem ważności wyboru jest to trzecia kategoria odpowiedzi. Warto wspomnieć, że według badań D. Skowrońskiej na poziomie deklaracji, respondenci również wyrażają wolę rozwijania siebie i swoich pasji jako trzeci wybór pod względem ważności odpowiedzi, po aktywności fizycznej. Pielęgnowanie kontaktów przyjacielsko-sąsiedzkich - 94 (15%) zajmowało pozycję czwartą, z istotną przewagą w wyborze tej odpowiedzi wśród respondentów zrzeszonych (18% i 9%). Wynika z tego, że senior nauczyciel nie miał potrzeby poczynić większych przygotowań do emerytury poprzez szczególną inwestycję w kontakty społeczne. Według badań D. Skowrońskiej utrzymywanie kontaktów z wieloma ludźmi plasowało się na trzeciej pozycji¹²¹¹. Poszukiwanie zastępczej pracy zarobkowej lub podwyższanie swoich kwalifikacji dotyczyło - 90 (14%) badanych. Wystąpiła tu istotna przewaga wyborów wśród respondentów zrzeszonych (17% i 9%). Ta forma przygotowania do emerytury była najmniej podejmowana przez respondentów D. Skowrońskiej¹²¹². Według badań M. Maciaszka nauczyciele u progu emerytury planowali w 21% podjąć pracę w niepełnym wymiarze godzin¹²¹³. Najmniejszym powodzeniem wśród seniorów nauczycieli cieszyło się przygotowanie własnych dzieci, by móc liczyć na ich pomoc – 40 (6%). Wskazuje to na potrzebę pewnej niezależności seniorów wobec najbliższych członków rodziny.

Brak podjęcia działań przygotowujących do emerytury wskazało łącznie 167 (27%) emerytów nauczycieli (por. badania *PolSenior*¹²¹⁴) z istotnie częściej typowanymi odpowiedziami przez osoby niezrzeszone. Odwołując się w tym względzie do wcześniejszych badań M. Maciaszka nad nauczycielami u schyłku pracy zawodowej, w kontekście planów

¹²⁰⁸ R. C. Atchley, *A Continuity Theory of Normal Aging*, dz. cyt., s. 183- 189; por. J. Halicki, *Obrazy starości*, dz. cyt., s. 235.

¹²⁰⁹ D. Y. Yeung, *Is pre-retirement planning always good?...*, dz. cyt., s. 392.

¹²¹⁰ M. Halicka, *Opinie polskich seniorów na temat emerytury i przygotowania się do niej*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce...*, dz. cyt., s. 22.

¹²¹¹ D. Skowrońska, *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizji starości osób w wieku średnim-sprawozdanie z badań*, [w:] *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, dz. cyt., s. 71.

¹²¹² Tamże, s. 71.

¹²¹³ M. Maciaszek, *Finał pracy zawodowej nauczyciela*, dz. cyt., s. 22.

¹²¹⁴ M. Halicka, *Opinie polskich seniorów na temat emerytury i przygotowania się do niej* [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi...*, dz. cyt., s. 22.

emerytalnych, odsetek ten wynosi 7%¹²¹⁵. Przykładowo, narracyjne badania wśród emerytowanych nauczycieli akademickich z Meksyku dowiodły, że nauczyciele w ramach przygotowania do emerytury uczęszczali na kursy, lektoraty, oddawali się czytelnictwu związanemu z rozwojem człowieka, aby zachować aktywność życiową¹²¹⁶. Najmniej korzystnie w zakresie liczby działań przygotowujących do życia na emeryturze według D. Skowrońskiej, plasują osoby w wieku 55-60 lat. Natomiast najbardziej pomyślnie kwestia ta dotyczyła osób z wykształceniem wyższym¹²¹⁷. Co ciekawe również studenci zauważyli, że nauczyciele przygotowujący się do przejścia na emeryturę, powinni odkrywać siebie, swoje zdolności, pogłębiać zainteresowania oraz poszukiwać nowych możliwości¹²¹⁸.

W zakresie działań przygotowujących do emerytury najczęściej powiązаныmi z komponentami poczucia jakości życia było: poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji oraz troska o zdrowie i kondycję fizyczną. Działania te były ważnym predyktorem analizowanych komponentów poczucia jakości życia. Stanowiły one o znaczeniu procesu realizacji aspiracji w okresie emerytury, przy zachowaniu dobrego stanu zdrowia. Zwraca na ten fakt uwagę m.in.: Kristina Potoc̣nik w kontekście kwestii progresywności emerytury¹²¹⁹. Interesujące, że fakt przygotowania własnych dzieci by mogły służyć pomocą seniorowi, różnicowało istotnie tylko poczucie pasji życia i własnej realizacji. Działanie nie sprzyjało jednak kształtowaniu poczucia jakości życia tych komponentów.

Można wnioskować, że emeryt nauczyciel odczuwa radość życia i pełniejszą możliwość realizacji, wtedy gdy jest on niezależny i nie czuje się absorbujący dla innych. Jest to zgodne z wynikami licznych badań (A. Błachnio¹²²⁰) oraz teoriami pomyślnego starzenia, w tym Trójwymiarową Koncepcją Dobrostanu¹²²¹. Działanie: stopniowe zmienianie trybu swojego życia, nie różnicowało żadnego z komponentu poczucia jakości życia. Sugeruje to, że stopniowa zmiana stylu życia- przed i na emeryturze, nie wykazuje związku z komponentami poczucia jakości życia.

¹²¹⁵ M. Maciaszek, *Final pracy zawodowej nauczyciela...*, dz. cyt., s. 22.

¹²¹⁶ M. Á. A. Velasco, *Salud y Jubilación*, dz. cyt., s. 110-111.

¹²¹⁷ D. Skowrońska, *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizji starości osób w wieku średnim-sprawozdanie z badań*, [w:] *Edukacja wobec starości...*, dz. cyt., s. 71-74.

¹²¹⁸ E. Woźnicka, *Przygotowanie do emerytury zadaniem współczesnej geragogiki*, „Kultura i Wychowanie” 2020, nr 2 (18), s. 137.

¹²¹⁹ K. Potoc̣nik, N. Tordera, J. M. Perio, *Truly Satisfied With Your Retirement or Just Resigned? Pathways Toward Different Patterns of Retirement Satisfaction*, „Journal of Applied Gerontology” 2011, 32 (2), s. 178-184.

¹²²⁰ A. Błachnio, *Potencjał osób w starości*, dz. cyt., s. 302-321.

¹²²¹ C. L. M., Keyes, M. B. Waterman, *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*, [w:] *Well being...*, dz. cyt., s. 479.

Refleksja empiryczna nad związkiem komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli oraz ich stylów życia skłania do wysunięcia następujących wniosków:

- Zachodzi istotny związek statystyczny pomiędzy zmiennymi socjodemograficznymi: płcią, wiekiem metrykalnym, typem miejscowości zamieszkania, statusem ekonomicznym, typem placówki najdłużej zatrudniającej seniora, typem nauczanego przedmiotu, okresem wyłączenia zawodowego, ogólnym stanem zdrowia i kondycją fizyczną, wsparciem oraz relacjami rodzinnymi i sąsiedzkimi a komponentami poczucia jakości życia oraz stylami życia.
- Zmienną najczęściej istotnie różnicującą komponenty poczucia jakości życia był: stan zdrowia kondycja fizyczna, status ekonomiczny, wsparcie i relacje społeczne. Zmienne zawodowe takie jak: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora i typ nauczanego przedmiotu najrzadziej różnicują komponenty poczucia jakości życia. Najczęściej różnicowanym z kolei komponentem jakości życia było poczucie: realizacji, koherencji (sensowność), szczęścia (głównie wola życia), oraz satysfakcji życiowej. Najrzadziej wyodrębnianym komponentem było poczucie sensu życia (zwłaszcza uzyskanego).
- Zmienną najczęściej istotnie różnicującą wyodrębnione style życia był: status ekonomiczny, zdrowie i kondycja fizyczna seniora, najrzadziej z kolei płeć, wiek metrykalny i miejsce zamieszkania seniora. Najczęściej natomiast różnicowanym stylem życia był styl: przedłużenia aktywności zawodowej/zarobkowej.
- Zachodzi istotna różnica w preferencji stylów życia przez emerytowanych nauczycieli zrzeszonych oraz niezrzeszonych. Nauczyciele zrzeszeni wyżej preferują styl społeczny i kulturalno-edukacyjny. Nauczyciele niezrzeszeni cenią wyżej styl religijny, przedłużenia aktywności zawodowej lub wykonywanie innej pracy zarobkowej, rodzinny i przeważająco pasywny.
- Najczęściej preferowanymi rodzajami aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli była aktywność: percepcyjna (styl pasywny), towarzysko-integracyjna (styl społeczny), domowo-rodzinna (styl rodzinny),

dalej hobbystyczna (styl hobbystyczny), edukacyjno-kulturalna (styl edukacyjno-kulturalny). Najniższą rangę uzyskała z kolei aktywność: zawodowo-zarobkowa (styl kontynuacji pracy zawodowej/zarobkowej), polityczna (styl społeczny) i religijna (styl religijny).

- Nauczyciele emeryci preferowali zróżnicowane formy aktywności życiowej w ramach czasu wolnego, począwszy od czytelnictwa i gier umysłowych, poprzez tradycyjne-percepcyjne, prorodzinne, towarzyskie, rekreacyjne (uprawa działki, turystyka), z ograniczeniem bardziej intensywnych fizycznie oraz działalności twórczej, religijnej i politycznej.
- Pomimo do końca niejednoznacznych wyników badań w zakresie porównania poziomu komponentów poczucia jakości seniorów nauczycieli z wynikami innych badaczy, można zauważyć pozytywną tendencję do kształtowania się ich poczucia jakości życia w wyróżnionych aspektach.
- Zachodzi istotny związek statystyczny tylko pomiędzy oceną ogólnego poczucia szczęścia a typem aktywności życiowej. Seniorzy niezrzeszeni wyżej niż emeryci zrzeszeni uznawali ten wymiar poczucia szczęścia.
- Stwierdzono istotną różnicę pomiędzy systematycznością udziału w spotkaniach w ramach ZNP i innej instytucji w zakresie komponentów poczucia jakości życia: poczucia sensu życia (ocena ogólna i sens życia uzyskany), poczucia szczęścia (ocena ogólna i pragnienie życia), poczucia własnej realizacji, poczucia koherencji (wynik ogólny oraz poczucie zaradności, sensowności, zrozumiałości). W zakresie systematyczności spotkań w innej instytucji, istotne różnice dotyczyły: poczucia ogólnego i uzyskanego sensu życia oraz poczucia własnej realizacji. Systematyczność udziału w spotkaniach w ZNP i w innych instytucjach, odgrywa pozytywną rolę w kształtowaniu się komponentów poczucia jakości życia.
- Zarówno nauczycieli zrzeszonych, jak i niezrzeszonych charakteryzowały dodatnie, jednak słabe związki pomiędzy komponentami poczucia jakości życia a aktywnościami życiowymi. Dotyczyło to w przypadku emerytów zrzeszonych powiązań: poczucia koherencji (ogólny wskaźnik, zaradność, sensowność) z aktywnością sportowo-rekreacyjną; poczucia własnej realizacji z aktywnością zrzeszeniową; poczucia sensowności i aktywności kulturalno-edukacyjnej.

Natomiast wśród seniorów niezrzeszonych korelacje dotyczyły: poczucia realizacji, pasji życia, poczucia sensowności i satysfakcji życiowej z aktywnością sportowo-rekreacyjną; poczucia sensowności z aktywnością towarzysko-integracyjną, kulturalno-edukacyjną, wolontaryjno-pomocniczą i hobbystyczną; poczucia własnej realizacji oraz pasji życia z kulturalno-edukacyjną; uzyskanego sensu życia z aktywnością religijną.

- Najczęściej pozytywnie z komponentami poczucia jakości życia korelowała aktywność sportowo-rekreacyjna (styl sportowy).
- Nauczyciele emeryci najwyżej cenili wartości moralne, świętości świeckie i religijne oraz prawdy, najniżej z kolei: witalne-wytrzymałość, estetyczne i hedonistyczne, witalne-sprawność i siła fizyczna. Wartości: sprawność i siła fizyczna, estetyczne i hedonistyczne wyżej były uznawane przez nauczycieli zrzeszonych, a wartości religijne wśród nauczycieli niezrzeszonych. Najwyżej powiązane z komponentami poczucia jakości życia były wartości moralne i witalne (sprawność i siła fizyczna).
- Cele życiowe najczęściej typowane przez nauczycieli emerytów to praca nad własną kondycją i zdrowiem oraz realizacja pasji i zainteresowań. Nauczyciele zrzeszeni istotnie częściej niż emeryci niezrzeszeni typowali cele o charakterze realizacyjnym oraz edukacyjnym. Z kolei nauczyciele niezrzeszeni istotnie częściej wybierali cele związane z pogłębianiem życia duchowo-religijnego oraz prorodzinne.
- Cele życiowe najczęściej różnicujące komponenty poczucia jakości życia seniorów nauczycieli to: podwyższanie własnego standardu życia, praca nad własną kondycją i zdrowiem, realizacja pasji i zainteresowań życiowych. Najczęściej jednak pozytywnie powiązaniem celem z komponentami poczucia jakości życia była realizacja pasji i zainteresowań.
- W zakresie koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” nauczyciele najczęściej wybierali rozwój własny i podejmowaną aktywność życiową. Emeryci zrzeszeni istotnie częściej preferowali opinie o charakterze proaktywnym społecznie i rozwojowym niż seniorzy nauczyciele niezrzeszeni. Nauczyciele niezrzeszeni z kolei, częściej nakłaniali się do aktywności prorodzinnej, wewnętrznego doskonalenia oraz życia religijnego.

- Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” najczęściej różnicująca pozytywnie komponenty poczucia jakości życia to: rozwój własny, podejmowana aktywność życiowa i społeczna. Negatywnie natomiast: możliwość spokojnego życia w gronie rodziny i oddanie się obowiązkom domowym oraz wewnętrzne doskonalenie się duchowe i zagłębianie w wartości religijne.
- Troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz poszukiwanie pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań najczęściej przygotowały seniorów nauczycieli do postzawodowego życia, a tym samym najczęściej pozytywnie różnicowały komponenty poczucia jakości życia.

PODSUMOWANIE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

„Nie ma jednej drogi do »pomyślnego starzenia się «.
Prowadzą do niego różne style życia,
zarządzania zmianą i przetrwania”¹²²².

Peter G. Coleman

Współczesny świat dynamicznie podąża w kierunku coraz to głębszych przeobrażeń w zakresie różnych gałęzi nauki, techniki i trendów społeczno-kulturowych, których tłem są uwarunkowania demograficzne oraz polityczno-ustrojowe. W świetle potęgujących się problemów i dylematów o skali międzynarodowej, z którymi mierzą się politycy i specjaliści reprezentujący różne gałęzie nauki, konieczne jest pochylenie się nad człowiekiem, jego losem i jakością egzystencji. To niebywale trudne zadanie jest nieuniknione do realizacji ze względu na podmiotowe traktowanie człowieka, spektrum jego potrzeb oraz szeroki kontekst rozumienia jakości życia, zwłaszcza w okresie starości. Liczne badania dokonywane w Polsce i na świecie, ich rozwój, nieustanne pogłębianie płaszczyzn badawczych oraz prace nad doborem trafnych narzędzi pomiaru, są wyraźnym dowodem ważności jego empirycznej realizacji. O ile widoczne jest poświęcenie zainteresowania i wysiłku badawczego osobom starszym, o tyle dostrzega się brak, bądź śladowość ich występowania w zakresie m.in. specyfikacji zawodowej. Przykładem niezapełnionej niszy badawczej w tej sprawie zarówno w Polsce, jak i na świecie jest los emerytowanych nauczycieli.

Podjęte w niniejszej pracy zadanie, wynikające z ustalonej koncepcji badawczej, zarysowało obraz poczucia jakości życia seniora nauczyciela, w zakresie określonych komponentów z uwzględnieniem szeroko rozumianego stylu życia. Wieloaspektowy i złożony charakter przeprowadzonej analizy, pozwolił na wykrycie licznych zależności i istotności, które stanowiły zaskoczenie i niejednokrotną rekonstrukcję myślenia autorki w zakresie wcześniejszych założeń. Pozwoliło to tym samym stworzyć pewien wizerunek polskiego emeryta nauczyciela, będącego decydem w kreowaniu własnego poczucia jakości życia. Szczególne miejsce z punktu widzenia koncepcji pracy, miała odpowiedź na pytanie związane z uwarunkowaniami socjodemograficznymi oraz działaniami emerytowanych nauczycieli, najbardziej sprzyjającymi ich poczuciu jakości życia.

¹²²² P. G. Coleman, A. O'Hanlon, *Aging and development. Social and emotional perspectives*. Abingdon, New York: Routledge 2017, s. 5.

Zaprezentowane wyniki badań ukazują szereg zależności statystycznych pomiędzy poczuciem jakości życia emerytów nauczycieli a zmiennymi socjodemograficznymi, zdrowotnymi, środowiskowymi oraz stylami życia. Ze względu na wielowymiarowość analiz przyjmują one charakter różnomodalny, stanowiący płaszczyznę otwartych rozważań empirycznych.

Na podstawie przeprowadzonych diagnoz można stwierdzić, że nauczyciele emeryci charakteryzują się w większości: zadowolającym i średnio zadowolającym stanem zdrowia, przeciętnym statusem ekonomicznym oraz wyrażoną u ponad połowy badanych pozytywną oceną swojej sytuacji materialnej, bardzo satysfakcjonującą oraz satysfakcjonującą oceną wsparcia oraz relacji rodzinno-sąsiedzkich. Są to zadowolające uwagi (por. K. Jagielska¹²²³), pozwalające spożytkować seniorom-nauczycielom biologiczno-fizyczne, ekonomiczne i środowiskowe zasoby oraz ich potencjał w celu optymalizacji poczucia jakości swojego życia. Stwierdza się, że nie tyle wiek seniora, jego miejsce zamieszkania i zmienne zawodowe mają istotne znaczenie w preferencji stylu życia oraz poczucia jakości życia, ile czynniki zdrowotne i społeczno-ekonomiczne. W zakresie zmiennych zawodowych różnicujących style życia i komponenty poczucia jakości życia, można wyodrębnić: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora, nauczany przedmiot oraz okres wyłączenia z pracy. Zmienne te najrzadziej jednak różnicowały komponenty poczucia jakości życia i style życia. Może to świadczyć o tym, że specyfika pracy zawodowej z biegiem czasu przebywania na emeryturze, nie ma już takiego znaczenia dla nauczycieli w kontekście ich dalszego funkcjonowania. Z drugiej strony, widoczna tendencja związku poczucia realizacji i szczęścia oraz satysfakcji życiowej z powyższymi zmiennymi zawodowymi, może świadczyć o tym, że w pewnym stopniu konstruują one poczucie jakości życia emerytów nauczycieli.

Można stwierdzić, że poczucie jakości życia nauczycieli emerytów w zakresie badanych komponentów, kształtowało się ogólnie zadowolająco. Odwołując się do koncepcji pomyślnego starzenia A. A. Zycha, potwierdziło się stwierdzenie autora, że większość seniorów starzeje się pomyślnie i jest zadowolona ze swojego życia. Satysfakcja z życia natomiast jest powiązana m.in. ze statusem społeczno-ekonomicznym, dobrym stanem zdrowia oraz budującymi relacjami społecznymi¹²²⁴. Na podstawie prowadzonych analiz należy dodać również czynnik płci (mężczyźni odznaczali się wyższą średnią rang preferencji każdego komponentu poczucia jakości życia).

¹²²³ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 314-315, 319, 321-323.

¹²²⁴ A. A. Zych, *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska” 2004, 12 (3), s. 122.

Badania nad szeroko pojętym stylem życia seniorów nauczycieli, nakreślają cztery główne kierunki myślenia, szkicujące wizerunek współczesnego nauczyciela emeryta. Pierwszy z nich wpisuje się w charakter stylu życia polskich emerytów w zakresie preferowanych rodzajów i form aktywności. Należą tu wskazania: percepcyjnych form aktywności, ogólnie popularnej aktywności sportowej (spacery, nordic walking, pielęgnacja ogródka/działki), spotkań z przyjaciółmi, rodziną, prowadzenia domu (ta forma służy jednak tylko ponad 1/3 realizacji badanych), rzadkiemu oddawaniu się zajęciom twórczym, życiu rodzinnemu, jako jednego z obszarów stanowiących o sensie życia seniorów. W zakresie natomiast wyboru celów życia, jest to praca nad własną kondycją i zdrowiem oraz czynienie w tym zakresie przygotowań do życia na emeryturze (1/3 respondentów). Paradoks polegał jednak na większym znaczeniu dla poczucia jakości życia byłych nauczycieli - braku wyboru celu związanego z koncentracją na zdrowiu. Z drugiej strony zauważa się pozytywne znaczenie działań prozdrowotnych w zakresie przygotowań do emerytury. Kolejna kwestia dotyczyła wyższego doceniania wartości świętych, moralnych i prawdy niż witalnych, hedonistycznych i estetycznych.

Drugi nurt, związany jest z odrębnościami badawczymi w stosunku do innych prowadzonych analiz na grupie emerytów niebędących nauczycielami. Dotyczy to m.in. przywiązywania mniejszej wagi do aktywności religijnej i niskiemu (niespełna 10% deklaracji) poczuciu realizacji w zakresie tej formy działań. Dostrzega się również niski poziom poczucia realizacji wynikającej z opieki nad wnukami – 1/3 wskazań, a także słabe powodzenie koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” ukierunkowanej na możliwość spokojnego życia w gronie najbliższej rodziny. Ponadto oddanie się obowiązkom domowym przez seniora nauczyciela, ogólnie nie sprzyjało budowaniu poczucia sensu ich życia i koherencji. Te zaskakujące kwestie wymagają dalszych pogłębionych analiz empirycznych.

Kolejny kierunek wyznacza nurt zgodny ze specyfiką wykonywanego zawodu m.in.: czytelnictwo jako forma samokształcenia (por. K. Jagielska¹²²⁵); aktywność życiowa nadająca sens życiu nauczycielowi (zwłaszcza zrzeszonemu w instytucjach społecznych) oraz najczęściej uznawany cel życia: realizacja pasji i zainteresowań na miarę możliwości, która różnicowała pozytywnie znaczną część komponentów poczucia jakości życia.

Z kolei w zakresie koncepcji pomyślnego życia w wieku senioralnym, na czoło wysunął się: rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa – 73,8% (z przewagą wśród

¹²²⁵ K. Jagielska, *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, dz. cyt., s. 330.

nauczycieli zrzeszonych). Ta ostatnia deklaracja różnicowała najwięcej komponentów poczucia jakości życia i współgrała z osobistą definicją seniorów na ten temat.

Czwarty wyodrębniony obszar wyznaczają zachowania, które wydają się odmienne, co do trendów wyznaczonych charakterem pracy nauczyciela. Należy tu m.in.: stosunkowo rzadko uprawiana gimnastyka (pomimo prozdrowotnych wskazań celów życia), jazda na rowerze, ograniczona aktywność kulturalno-oświatowa, bez większego pogłębiania wiedzy na kursach i prelekcjach dla seniorów (por. K. Jagielska¹²²⁶), ogólnie rzadkie typowanie aktywności: twórczej, hobbystycznej (skoncentrowanej najbardziej na czytelnictwie), wolontaryjno-pomocniczej, realizacji na rzecz innych (czynnik nadający sens życia oraz poczucie szczęścia byłemu nauczycielowi). Niskie uznanie celu związanego z poszerzaniem wiedzy i umiejętności (pozostającemu w pozytywnym związku z poczuciem woli, pasji życia, realizacji i koherencji) oraz ogólnie rzadko typowany obszar osiągnięć zawodowych, uznawanych za sukces życiowy nauczyciela, to kolejne interesujące odrębności badawcze w omawianym temacie.

Dokonując określenia profilu stylu życia preferowanego przez emerytów nauczycieli w kontekście komponentów poczucia jakości życia, nie można kierować się w stronę jednoznaczności i uproszczeń. Warto zauważyć, że nauczyciele realizują każdy z wymienionych rodzajów aktywności i jej form w ramach konkretnego stylu życia, jednak odsetek deklaracji jest różny w poszczególnych aspektach. Istotne miejsce zajmuje tradycyjna aktywność percepcyjna w aspekcie przeważająco biernego stylu (oglądanie TV, słuchanie radia), dalej towarzysko-integracyjna, domowo-rodzinna w aspekcie prowadzenia domu i spotkań rodzinnych. W tym zakresie sukces i sens życia, senior nauczyciel upatruje przeważnie w płaszczyźnie życia rodzinnego (małżeństwo, wychowanie dzieci). Aktywność hobbystyczna to głównie czytelnictwo zgodnie z zainteresowaniami. Z kolei edukacyjno-kulturalna działalność najczęściej przejawia się w zakresie samorozwoju, uczęszczania do kina, teatru itp., bez większej jednak preferencji udziału w prelekcjach, warsztatach i zajęciach edukacyjnych. Emeryt nauczyciel raczej rezygnuje z działalności twórczej i różnorodnej sportowej. Mniej preferuje również style: społeczny (aktywność wolontaryjno-pomocnicza i polityczna) oraz styl religijny i zawodowo-zarobkowy.

¹²²⁶ Tamże, s. 330.

Odwołując się do Teorii Zachowania Zasobów Stevana Hobffola¹²²⁷ można zauważyć, że główny potencjał seniorów nauczycieli oscyluje wokół własnego rozwoju i podejmowanej aktywności zgodnie z własnymi możliwościami i potrzebami, życiem rodzinnym i towarzyskim oraz uwarunkowaniami psychicznym (optymizm, pogoda ducha, otwartość). Należy pamiętać, że wybór podejmowanych aktywności z uwzględnieniem ich różnorodności i ilości adekwatnie do potrzeb, stanowi o odpowiedzialności i dobrej znajomości własnych możliwości i predyspozycji przez seniora. Okoliczności życiowe pojawiające się głównie w sposób nagły i nieprzewidywalny, naruszają znacząco strefę komfortu osobistego osoby starszej. Rzutują tym samym na dotychczasowy styl życia seniora i powodują jego reorganizację. Z tego też względu kompensacyjne, alternatywne działania, stanowią uzupełnienie dotychczasowych aktywności. Niezbędna w tym zakresie jest pedagogizacja w zakresie pomocy w przygotowaniu do okresu emerytalnego, począwszy od czasu studiów, poprzez wsparcie instytucjonalne (m.in. w placówce szkolnej, oddziale ZNP), aż po indywidualną opiekę nad seniorem. Duże znaczenie pełni w tym zakresie rodzina seniora i środowisko społeczne, które jest istotnym motywatorem do proaktywnych działań emeryta. Można przypuszczać, że senior nauczyciel bywa zmęczony nadmierną aktywnością wykraczającą poza swoje potrzeby i możliwości, do której zapewne był zobligowany przez okres pracy zawodowej. Uruchomione znacząco kwestie etyczne oraz wynikające z wykonywanego zawodu aspekty intelektualno-poznawcze, pozwalają najwyżej cenić wartości moralne, święte oraz prawdy, najniżej z kolei wartości witalne, estetyczne i hedonistyczne. Nauczyciele emeryci nie są wyłączeni z życia społecznego, ogólnie nie deklarują też braku motywacji do kreowania swojej egzystencji. W większości są nastawieni na własny rozwój i podejmowaną aktywność sprzyjającą pomyślnemu życiu na emeryturze.

Preferowanie przez nauczyciela emeryta różnych (łączonych) aktywności życiowych, szkicuje styl życia o charakterze umiarkowanie aktywnym (zrównoważonym), pośrednim pomiędzy przeważająco aktywnym a pasywnym. Styl ten raczej nie wykazuje cech innowacyjności, pozbawiony jest tendencji do przejawiania postaw samotniczych i co charakterystyczne dla okresu starości, jest skoncentrowany na codzienności i terażniejszości. Uzasadnienie tego stanowiska tkwi m.in. w wyborze zarówno ogólnie niewyszukanych i nieabsorbujących fizycznie oraz intelektualnie i społecznie form

¹²²⁷ Por.: I. Leszczyńska, M. Żychlińska, *Zyski i straty w okresie późnej dorosłości – fenomen słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobffola*, E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudka (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 136-137.

aktywności życiowych, a także deklaracji prorealizacyjnych celów życia i koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” (własny rozwój, praca nad kondycją i zdrowiem, realizacja zainteresowań i pasji).

Emeryt nauczyciel nie do końca nastawiony jest na realizację marzeń i inwestowanie we własne przyjemności oraz działania na rzecz szczególnych dokonań życiowych. Można domniemywać, że w okresie zawodowym nauczyciele wystarczająco mobilizowali się do pracy na rzecz młodego pokolenia i aktualnie nie odczuwają już tak tej potrzeby. Ponadto uwarunkowania społeczno-demograficzne, transformacja ustrojowa, gwałtowność zmian w tym zakresie, wymagała dostosowywania podejmowanych decyzji i wyborów przez nauczycieli do aktualnej sytuacji oraz rekonstrukcji stylu życia na przestrzeni życia. Mając na uwadze kwestię przywiązań, nawyków oraz obaw przed dokonywaniem przeobrażeń w stylu życia związanym z aktywnością życiową przez nauczycieli, wszelkie zmiany w tym zakresie mogły stanowić dla nich sytuacje problematyczne. Wyborów preferowanych działań przez seniorów, nie można też usilnie ukierunkowywać na wyższą ich aktywizację. Naruszałoby to godność osobową człowieka, jego indywidualną sferę osobistych decyzji oraz godziło w zasady filozofii personalistycznej (por. K. Uzar-Szcześniak¹²²⁸). Na powyższy fakt zwracają również uwagę: A. Leszczyńska-Rejchert w aspekcie nieprzeceniania żadnej z form aktywności¹²²⁹, K. Uzar-Szcześniak w kontekście zagrożeń związanych z przeaktywizowaniem seniorów¹²³⁰, Alicja Żywczok w zakresie równowagi pomiędzy życiem aktywnym a kontemplatywnym¹²³¹. G. Henning i Dannie Y. Yeung¹²³² są zdania, że nie ilość podejmowanych lub planowanych form aktywności, lecz ich poziom może mieć wpływ na dostosowanie się do emerytury i usatysfakcjonowanie ich życia. W powyższe refleksje wpisuje się również stanowisko L. J. Cozolino, mówiące o zachowaniu równowagi i możliwości decydowania o zarządzaniu budżetem swojego czasu wolnego¹²³³.

Każdy człowiek, jak słusznie stwierdza R. Kałużny, z perspektywy osobistych doświadczeń dokonuje subiektywnej oceny efektywnego zagospodarowania czasu¹²³⁴.

¹²²⁸ K. Uzar, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem-o adekwatne podstawy antropologiczne aktywności seniorów*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, dz. cyt., s. 17.

¹²²⁹ A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek stary i jego wspomaganie...*, dz. cyt., s. 209.

¹²³⁰ K. Uzar, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem...*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych...*, dz. cyt., s. 16-25.

¹²³¹ A. Żywczok, *Ku afirmacji życia*, dz. cyt., s. 616.

¹²³² G. Henning i in., *Towards an active and happy retirement?*, dz. cyt., s. 626-628; D. Y. Yeung, *Is pre-retirement planning always good?...*, dz. cyt., s. 386.

¹²³³ L. J. Cozolino, *Thy healthy aging brain...*, dz. cyt., s. 244-250.

¹²³⁴ R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów...*, dz. cyt., s. 82.

Należy również zwrócić uwagę, że pasywne formy aktywności seniora nie kolidują z jakością ich życia, zwłaszcza gdy stanowią one uzupełnienie, a nie podstawę życiowych działań. Preferowane formy aktywności cechuje potencjalność (realizacja własnych zasobów wewnętrznych) i przygodność (uwzględnienie własnych możliwości i ograniczeń)¹²³⁵.

Zrównoważony styl życia można ulokować pomiędzy teoriami naukowymi: aktywności¹²³⁶ i wyłączenia (ograniczenia aktywności)¹²³⁷. Ze względu na uszanowanie decyzji seniora, co do preferencji własnych działań zgodnych z jego wolą i możliwościami, styl ten jest zgodny z koncepcją: osobistej korzyści A. A. Zycha (potrzeba dokonywania przez człowieka wyboru preferencji stylu życia¹²³⁸ w celu zachowania „homeostazy społecznej”) oraz selektywności, optymalizacji i kompensacji P. B. Baltes'a¹²³⁹. Śledząc uzyskane wyniki badań nad emerytowanymi nauczycielami, dostrzega się pewną selektywność związaną z dokonywaniem przez nich wyborów konkretnych rodzajów aktywności i ich form. J. Czapiński stwierdza, że osoby zaangażowane w wiele rodzajów aktywności, silniej od osób pełniących nieliczne role, bardziej przeżywają wypadnięcie z określonego obszaru aktywności¹²⁴⁰, co rzutuje na ich dobrostan. Warto włączyć w tok dyskusji A. Fabisia, przesuwającego szalę większej aktywności we wcześniejszych fazach starości¹²⁴¹ oraz A. Błachnio stwierdzającą, że błędem jest polaryzowanie ocen z opinią, iż duża aktywność jest zawsze pożądana, a jej brak jest negatywny. Wyłączanie się zwłaszcza okresowe zdaniem autorki, może sprzyjać wewnętrznej integracji oraz osobowej transgresji¹²⁴². Ta uwaga nakłania w kierunku refleksji nad teorią gerotranscendencji L. Tornstmana¹²⁴³. Z jednej strony obserwujemy selektywność w podejmowaniu aktywnych działań zarówno wśród nauczycieli zrzeszonych, jak i niezrzeszonych. Za przykład może posłużyć tu poszukiwanie i odkrywanie sensu życia z tendencją uwidoczną zwłaszcza w najstarszych przedziałach wieku, ogólnie niskie wskaźniki: nastawienie na spełnianie się w wyznaczonych zadaniach-28%, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnic-

¹²³⁵ Rozróżnienie według propozycji K. Uzar-Szcześniak, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem...*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju...*, dz. cyt., s. 17-18.

¹²³⁶ R. J. Havighurst, *Successful Aging*, [w:] *Process of Aging*, dz. cyt., s. 229-311.

¹²³⁷ M. E. Cumming, *New thoughts on the theory of disengagement*, [w:] *New Thoughts on Old Age*, R. Kastenbaum (red.), Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1964, s. 3-18.

¹²³⁸ A. A. Zych, *Leksykon gerontologii*, dz. cyt., s. 183; por. A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek stary i jego wspomaganie...*, dz. cyt., s. 207; A. A. Zych, *Paradygmat aktywnego starzenia się i perspektywa zasłużonego odpoczynku a osobista korzyść w starości*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, dz. cyt., s. 39-40.

¹²³⁹ Por.: A. M. Freund A., P. B. Baltes *Selection, optimization and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging*, dz. cyt., s. 700-702.

¹²⁴⁰ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia*, dz. cyt., s. 130-131.

¹²⁴¹ A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, dz. cyt., s. 36-37.

¹²⁴² A. Błachnio, *Potencjał osób w starości...*, dz. cyt., s. 133-134.

¹²⁴³ L. Tornstman, *Gerotranscendence...*, dz. cyt., s. 92-93.

22%, spotkania towarzyskie i ich intensyfikacja-19%, kontakt z młodym pokoleniem-18%, niskie zainteresowanie dokonań dla przyszłych pokoleń-15% oraz czynienie rzeczy niesamowitych-8%. Z drugiej strony tylko 1/5 deklaruje potrzebę spokoju, wyciszenia i wycofania się z nadmiernych kontaktów społecznych oraz aktywności. Ponadto uwidacznia się pozytywny związek działań nastawionych na rozwój i aktywność w ramach koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” z komponentami poczucia jakości życia. Zauważa się także ogólne powodzenie aktywności społeczno-integracyjnej oraz niskie nastawienie na duchowo-religijny aspekt życia i poczucie realizacji w tym obszarze. Z tego też względu kwestia weryfikacji teorii gerotranscendencji wymaga podjęcia osobnych badań. Pomimo większej liczby pozytywnych, choć słabych korelacji pomiędzy aktywnościami życiowymi a komponentami poczucia jakości życia u seniorów nauczycieli niezrzeszonych, nie należy być jednoznacznym w ocenie aktywności formalnej i nieformalnej. Idąc słusznym tokiem rozumowania J. Czapińskiego, każda z form aktywności: sformalizowana i nieformalna ma swoje profity i źródła satysfakcji¹²⁴⁴. H. Worach-Kardas stwierdza, że aktywność własna nie jest panaceum na wszelkie problemy związane ze starością, jednak główną przyczynę przedwczesnego starzenia się należy upatrywać w bierności, braku zainteresowań i celów życiowych¹²⁴⁵.

Puentując, zasadnym jest odwołanie się do stanowiska izraelskiej badaczki G. Nimrod, ukazującej wielozakresowe zalety aktywności w kontekście wniosku, że istotne jest jedynie utrzymanie wysokiego poziomu zaangażowania w czynności przyczyniające się do zadowolenia z życia¹²⁴⁶. Ten wniosek ponownie koresponduje z teorią P. B. Baltes'a.

Należy stwierdzić, że przejawiane aktywności dodatnio (słabo i przeciętnie) korelują z komponentami poczucia jakości życia. Wyjątkiem jest aktywność percepcyjna, która negatywnie, choć słabo współlistnieje z oceną ogólnego poczucia szczęścia (nauczyciele zrzeszeni), poczuciem koherencji-zaradność (nauczyciele niezrzeszeni) oraz domowo-rodzinna, niewykazująca związku z żadnym z komponentów poczucia jakości życia. Występowanie słabych korelacji pomiędzy aktywnościami życiowymi a komponentami poczucia jakości życia u nauczycieli emerytów sugeruje, że styl życia powinien być rozpatrywany szerzej, nie tylko w aspekcie życiowych aktywności. Z drugiej strony mając na względzie znaczenie aktywności dla funkcjonowania człowieka, fakt braku wystąpienia silniejszych korelacji pomiędzy badanymi zmiennymi, budzi pewien

¹²⁴⁴ J. Czapiński, P. Błędowski, *Aktywność społeczna osób starszych...*, dz. cyt., s. 70.

¹²⁴⁵ H. Worach-Kardas, *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości...*, dz. cyt., s. 27.

¹²⁴⁶ G. Nimrod, *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction*, dz. cyt., s. 78.

niepokój i mobilizuje do kolejnych wysiłków badawczych. Stwarza to potrzebę i konieczność do pochylenia się nad rozwojowym zawodowo i przedemerytalnym okresem życia nauczyciela.

Zgodnie z przesłaniem teorii kontynuacji stylu życia R. Atchley'a¹²⁴⁷, prowadzonymi badaniami oraz stwierdzeniem Agaty Wizy, że charakter pracy wyznacza specyfikę stylu życia¹²⁴⁸ można uważać, że nieustanny brak czasu wolnego u nauczycieli pracujących, ma wpływ na ich postzawodową egzystencję. Rodzi to konieczność szczególnego zwrócenia uwagi na okres aktywności zawodowej nauczycieli w kontekście większej autonomii w organizacji zawodowego życia (minimalizacja biurokracji, możliwość wyboru szkoleń zgodnie z zainteresowaniami itp.). Z drugiej z kolei strony, należałoby zwrócić uwagę na atrakcyjność ofert spędzania czasu wolnego dla nauczycieli, którzy mogliby zgodnie z własnymi potrzebami i zainteresowaniami dokonywać właściwego ich wyboru. Przygotowanie do okresu emerytalnego wymaga kształtowania właściwych nawyków w zakresie preferencji odpowiednich form aktywności w toku całokształtu pracy zawodowej oraz nowego uczenia się gospodarowania zasobem swojego czasu wolnego. Należy mieć na uwadze, że nauczyciel jako podmiot wzorcotwórczy, właściwie praktykujący zarządzanie swoim budżetem czasu wolnego, poprzez własny przykład, będzie mógł skuteczniej wpływać na kształtowanie prozdrowotnego i rozwojowego stylu życia swoich wychowanków.

Fakt, iż nauczyciele nie podejmują działań przemawiających za przeważająco aktywnym stylem życia, tłumaczą poniekąd badawcze stwierdzenia J. Daszykowskiej. Autorka dowodzi, że nauczyciele pracujący nie stawiają sobie za cel efektywne wykorzystanie czasu wolnego i koncentrują się na formach domocentrycznych oraz pasywnych. Przyczyna tego stanu tkwi m.in. w braku odpowiednich nawyków, racjonalnego i pożytecznego wypoczynku¹²⁴⁹, słabej motywacji¹²⁵⁰, ale także obowiązkom zawodowym wykonywanym na terenie domu. Łącząc ten fakt z powinnościami rodzinnymi, niejednokrotnie mamy do czynienia bardziej z deficytem czasu wolnego nauczyciela, niż brakiem umiejętności nim zarządzania. Przemęczenie i mało zasobny budżet czasu wolnego, sprzyja wyborowi bardziej wygodnych i mniej intensywnych form aktywności.

¹²⁴⁷ Por.: A. Grzanka-Tykwińska i in., *Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku...*, dz. cyt., s. 48; J. Halicki, *Obrazy starości*, dz. cyt., s. 235.

¹²⁴⁸ A. Wiza, *Pomiędzy nudą a rozrywką; sam na sam ze sobą czy z innymi. Style życia osób starszych*, [w:] „*Małe tęsknoty?*”..., dz. cyt., s. 359.

¹²⁴⁹ J. Daszykowska, *Czas wolny nauczycieli*, dz. cyt., s. 126-127.

¹²⁵⁰ G. Kosiba, *Aktywność ruchowa nauczycieli w czasie wolnym*, „*Wychowanie Fizyczne i Sport*” 2006, nr 3, s. 154.

W kontekście teorii ciągłości R. Atchley'a, nauczyciel senior przejmuje wzorce aktywności z wcześniejszych etapów życia, które są ukierunkowane bardziej na tradycyjne i stonowane w aktywności zachowania.

Należy podkreślić i również przyszłościowo przyglądać się aktywnościom i ich formom, które pozytywnie korelują z komponentami poczucia jakości życia seniorów nauczycieli, jednak otrzymują procentową niską deklarację. Dotyczy to m.in. aktywności wolontaryjno-pomocniczej i politycznej oraz religijnej (osoby niezrzeszone). Warto podjąć także badania poprzeczne, polegające na analizie współzależności pomiędzy komponentami poczucia jakości życia.

Wyniki badań zarysowują ciekawy kierunek refleksji nad emerytowanymi nauczycielami. O ile obserwuje się jednorodność grup nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych w zakresie większości komponentów poczucia jakości życia, o tyle uwidacznia się znaczenie systematycznego udziału seniorów w instytucjach społecznych dla poszczególnych komponentów poczucia jakości życia. Regularne korzystanie z oferty programowej instytucji zrzeszającej, przyczynia się do wzrostu poczucia jakości życia.

Typ aktywności życiowej (przynależność do zrzeszeń), pozostaje w istotnym związku m.in. z „konceptą pomyślnego życia w wieku senioralnym”, wybranymi działaniami przygotowującymi nauczycieli do życia na emeryturze, wartościami, celami życiowymi, zwłaszcza o prorozwojowym charakterze, obszarami nadającymi sens życiu seniora (prorodzinnymi, aksjologicznymi i proaktywnymi), działaniami wpływającymi na poczucie własnej realizacji (aktywnością społeczną, rozwojową, domowo-rodzinną, religijną). Ogólnie można stwierdzić, że nauczyciele emeryci zrzeszeni wykazali większą preferencję w zakresie realizacji celów oraz postawy wobec starości o charakterze prorozwojowym, realizacyjnym, aktywnym. Upatrywali obszary swojej realizacji w działaniach społecznych na rzecz drugich, a także udziale w zajęciach rozwijających. Natomiast seniorzy niezrzeszeni, wyżej preferowali cele związane z możliwością spokojnego życia oraz rozwojem duchowym. Lepiej realizowali się też w opiece nad wnukami, w prowadzeniu domu i aktywności religijnej.

Nakreślając obraz współczesnego seniora nauczyciela w myśl zrównoważonej koncepcji stylu życia, można przyjąć, że reprezentuje on wizerunek emeryta przyjmującego różne orientacje wobec siebie, innych i świata. Senior nauczyciel zorientowany jest głównie *ku sobie* (realizacji tradycyjnych i umiarkowanie aktywnych fizycznie i umysłowo, prorozwojowych celów życia). Raczej mniej nastawiony jest *ku innemu*, choć bardziej z *innymi* (koncentracja zazwyczaj na kręgu rodziny i przyjaciół, z ograniczonym

nastawieniem na działania charytatywne). Orientacja *ku światu*, realizowana jest głównie poprzez wycieczki i wyjazdy krajoznawcze. Preferencja łączonych-różnorodnych rodzajów aktywności przez seniorów, nakłania do wniosku o występowaniu tendencji do zróżnicowanego stylu życia. Współczesny senior nauczyciel potrzebuje nie tyle pomysłu, za pomocą którego może kształtować swoją postzawodową rzeczywistość, ile środków ekonomicznych, wsparcia instytucjonalnego i środowiskowego, a także zasobów wewnętrznych (zdrowotnych, motywacyjnych).

Dążąc do optymalizacji poczucia jakości życia nauczyciela emeryta, szczególnie ważne jest by zwrócić uwagę na okres jego zawodowej egzystencji oraz uwarunkowania i przemiany społeczno-gospodarczo-ustrojowe. Dotyczy to głównie troski o jakość i poziom optymalizacji jego czasu wolnego. Należy zadbać o całokształt zawodowej egzystencji nauczyciela w kierunku maksymalizowania komfortu i higieny jego pracy umysłowej oraz możliwość tworzenia i realizowania racjonalnego programu czasu wolnego (kultura czasu wolnego). Starszy człowiek jest kapitałem współczesnej rzeczywistości, któremu należy stwarzać okazję do godnego życia, by mógł dokonywać właściwych dla siebie wyborów, podejmować działania kreujące poczucie jakości jego życia na swój indywidualny sposób. Niezbędny w tym zakresie jest odpowiedni proces całożyciowej edukacji i samowychowania w nabywaniu kluczowych kompetencji oraz umiejętności zarządzania własnym potencjałem i zasobami, inwestowania w siebie z myślą o kolejnych etapach życia. Ta refleksja z kolei wypływa ze źródeł personalistycznej koncepcji wychowania w perspektywie starości (K. Uzar-Szcześniak)¹²⁵¹. Ważne jest kształtowanie nawyku i odwagi poszukiwania własnych satysfakcjonujących dróg egzystencji i rozwoju (I. Krysiak-Zielonka)¹²⁵², uruchomienie wewnętrznej odporności na tendencyjne wpływy nakłaniające do nadmiernej aktywizacji.

Kończąc warto przytoczyć słowa Elżbiety Dryll, że: „tak zwana aktywizacja seniorów powinna mieć raczej charakter aktywizacji refleksyjności, a nie bombardowania chaotycznym nadmiarem wrażeń”¹²⁵³. Zrównoważony i zróżnicowany styl życia, stanowiący indywidualny wybór człowieka, interesująca oferta programowa instytucji społecznych współpracujących z seniorami, możliwość ich realizacji, fachowe wsparcie i doradztwo, posłuży pomyślnej egzystencji i wzmocnieniu poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli.

¹²⁵¹ K. Uzar-Szcześniak, *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, dz. cyt., s. 145-147.

¹²⁵² I. Krysiak-Zielonka, K. Rożek-Piechura, *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian...*, dz. cyt., s. 86.

¹²⁵³ E. Dryll, *Rozkwit pomimo schyłku - szanse rozwoju psychicznego w starości*, [w:] *Szanse rozwoju w starości*, M. Kiełar-Turska, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2020, s. 93.

Implikacje praktyczne

Uzyskane wyniki z przeprowadzonych badań empirycznych obligują do sformułowania praktycznych kierunków działań w zakresie funkcjonowania starszego człowieka. Świadomość znaczenia wieloaspektowego oddziaływania na rzecz holistycznego funkcjonowania człowieka, obejmującego jego sferę bio-psycho-społeczną, rodzi potrzebę uruchomienia różnych gałęzi i sektorów polityki lokalnej i państwowej. Dotyczy to obszarów szeroko rozumianego zdrowia, w tym poczucia bezpieczeństwa. Zaprezentowane implikacje praktyczne ze względu na charakter pracy, odnosić się będą przede wszystkim do kwestii pedagogiczno-społecznych i edukacyjnych związanych ze stylem życia seniora. Odpowiadają one na postulat zgłoszony przez Z. Szarotę w zakresie braku instytucjonalnych propozycji kulturalno-edukacyjnych dla osób w zaawansowanym wieku oraz dla seniorów pasywnych, niezaangażowanych lub dotkniętych utratą sprawności funkcjonalnej, zagrożonych marginalizacją społeczną z powodu ubóstwa bądź choroby¹²⁵⁴.

Autorka pracy podjęła kwestię uwzględniającą powyższe obszary oddziaływań.

I Instytucjonalna i międzyinstytucjonalna współpraca podmiotów:

1. Podjęcie działań prewencyjnych w okresie pracy zawodowej nauczyciela w zakresie:

a) stworzenia oferty będącej propozycją zagospodarowania wolnego czasu, zgodnie z zainteresowaniami i indywidualnymi potrzebami nauczyciela, w tym interesujących szkoleń na temat m.in. znaczenia higieny pracy nauczyciela;

b) zapewnienie wsparcia osobistego nauczycielowi ze strony m.in. psychologa szkolnego lub specjalisty współpracującego ze szkołą w sytuacjach wymagających porad, pomocy, wsparcia, organizacja treningów zarządzania emocjami i stresem;

c) zapewnienie autonomii nauczycielowi w wyborze zawodowych czynności dodatkowych zgodnie z jego preferencjami i pasjami, redukowanie nadmiernych obowiązków, w tym biurokracji.

2. Uzupelnienie ofert i programów instytucji prosenioralnych o:

a) kwestie związane ze współpracą ze szkołami, celem integracji międzypokoleniowej (wzajemnie świadczona pomoc i wsparcie poprzez bezpośrednie spotkania, współpracę zdalną, m.in. pomoc uczniom w nauce domowej; atrakcyjna oferta

¹²⁵⁴ Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 28.

rekreacyjno-turystyczna z uwzględnieniem rajdów integracyjnych, międzygeneracyjnych połączonych z grami terenowymi itd.);

b) możliwość czynnego uczestnictwa członków rodzin seniorów w kreowaniu i promowaniu życia seniorów w ramach instytucji zrzeszającej osoby starsze;

c) stworzenie atrakcyjnego programu wsparcia i aktywności dla nauczycieli wyłączonych z życia społeczno-kulturowego na skutek choroby czy niepełnosprawności;

d) uruchomienie portali społecznościowych dla nauczycieli szczególnie emerytów, celem wspólnego tworzenia postzawodowego życia, wymiany informacji, tworzenia grup wsparcia oraz przepływu informacji (oferta kulturalna, kursy online, wirtualna sieć bibliotek, propozycje konkursów, możliwość wymiany uwag, promocja własnej twórczości, pasji, szczególnie z uwzględnieniem różnic płciowych);

e) współorganizację wydarzeń: Lokalnych Targów Ustawicznego Rozwoju i Zainteresowań, krajowych i międzynarodowych Złotów Nauczycieli Emerytów i ich upowszechnianie.

3. W zakresie kwestii kontynuacji pracy zawodowej lub innej zarobkowej, należałoby uruchomić w każdym mieście np. przy instytucjach zrzeszających seniorów, Kuratoriach Oświaty, wyższych uczelniach, czy Ośrodkach Doskonalenia Nauczycieli - Punktu Biur Angażu Nauczycieli. Celem tej formy byłoby organizowanie pracy zarobkowej seniorom jako kontynuacji pracy zawodowej lub nowej aktywności. Warto zwrócić również uwagę na aspekt wymiany usług oraz systemu ich wynagradzania w formie voucherów, wycieczek, biletów wstępu do instytucji kulturalnych dla seniora i członków ich najbliższej rodziny.

4. Znamiennym byłoby przeprowadzać cykle spotkań dla przyszłych emerytów w placówce ich zatrudniającej w ramach tzw. Przedemerytalnego Programu Wsparcia. Celem działania byłoby udzielanie pomocy w przygotowaniu i adaptacji do rzeczywistości emerytalnej zgodnie z potrzebami i oczekiwaniami seniora.

5. Należałoby przemyśleć powołanie np. w strukturach Kuratoriów Oświaty lub Zespołu Ekonomiki Oświaty osoby o statusie personalnego opiekuna emerytowanego nauczyciela. Osoba ta mając pod swoją kuratelą emerytów danej placówki oświatowej, pełniłaby funkcję informacyjną (wspomaganie w przekazie istotnej wiedzy związanej m.in. z kwestiami socjalnymi, zapomogami, wydarzeniami, możliwościami podjęcia pracy, akcjami prosenioralnymi: medycznymi, kulturalnymi, planowaniem ścieżek dalszego rozwoju i kariery pracowników itp.). Mogłoby to służyć lepszej drożności informacji i pomocy w kształtowaniu jakości własnej egzystencji emerytowanego nauczyciela.

II Środowisko naukowe:

1. Prowadzenie pogłębionych analiz empirycznych w zakresie min: poczucia jakości życia i jego uwarunkowań, związanych z szeroko rozumianym stylem życia w kontekście pedagogicznych koncepcji naukowych (analiz porównawczych pomiędzy nauczycielami emerytami szkół różnych etapów edukacyjnych, kariery zawodowej, istotnych jej „punktów zwrotnych” z uwzględnieniem zmiennych zawodowych). Podjęcie w analizach m.in. teorii osobowości zawodowej John'a Hollanda¹²⁵⁵, kompetencji temporalnych nauczycieli emerytów, a także teorii gerotranscendentalnej.

2. Nawiązanie współpracy z uczelniami wyższymi na świecie, w celu wymiany doświadczeń w zakresie prowadzonych badań naukowych nad seniorami nauczycielami, upowszechniania wniosków i wdrażania postulatów z analiz.

3. Realizacja projektów pronauczyielskich w strukturach uczelnianych „Otwarte Progi Wyższe”, szczególnie z myślą o nauczycielach emerytach niższych szczebli edukacyjnych, celem wielozakresowej współpracy, interesującej oferty spotkań, wykładów tematycznych (o charakterze zdalnym oraz bezpośrednim).

4. Zasadne byłoby przemyślenie wprowadzenia na kierunku studiów pedagogicznych przedmiotu: edukacji rozwoju do życia, uwzględniającego bloki z zakresu higieny pracy, autoredukcji stresu, dysponowania czasem wolnym, planowania całościowej, zrównoważonej aktywności, rozwoju pasji i zainteresowań, dostrzegania profitów okresu senioralnego i umiejętności w zarządzaniu własnym potencjałem. Z kolei na kierunku pracy socjalnej można zastanowić się nad wprowadzeniem w tok studiów przedmiotu: dialogu międzygeneracyjnego nakierowanego na konstruktywną komunikację seniorów i juniorów poprzez różne formy integracji.

¹²⁵⁵ J. C. Smart, K. A. Feldman, C. A. Ethington, *Holland's Theory and Study of College Students and Faculty*, Vanderbilt University Press, Nashville 2000, s. 29-60.

III. Edukacja i wychowanie uczniów:

1. Należy zastanowić się nad zmianą statusu przedmiotu wychowania do życia w rodzinie realizowanego w klasach IV-VIII szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych z nieobowiązkowego na obowiązkowy. Szczególnie należałoby zwrócić uwagę w założeniach programowych na rolę dialogu pokoleń w środowisku lokalnym, realizowanego m.in. poprzez wolontariat oraz znaczenie całościowej edukacji i samowychowania.

2. Wskazane jest opracowanie na wszystkich etapach kształcenia, programów zawierających interesujące rozwiązania projektowe związane z dialogiem pokoleń, szeroko rozumianą integracją, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w placówkach specjalnych i integracyjnych.

ANEKSY

Aneks 1. Uzupełniające analizy statystyczne

I. Poczucie satysfakcji życiowej–największy sukces życiowy seniora

Tab. A. 1 Największy sukces życiowy seniora i płeć (N = 622)

Największy sukces życiowy*	Liczebność	Płeć		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Mężczyzna	Kobieta		χ^2	<i>p</i>
Udane życie małżeńskie	Łącznie	54	225	279	15,156	<i>p</i> < 0,001
	% z płeć	65,1%	41,7%	44,9%		
Wychowanie dzieci i relacje z nimi	Łącznie	50	342	392	0,424	0,515
	% z płeć	60,2%	63,5%	63,0%		
Osiągnięcia zawodowe, prestiż i uznanie	Łącznie	25	168	193	0,057	0,812
	% z płeć	30,1%	31,2%	31,0%		
Stosunek do Boga i świata	Łącznie	12	101	113	0,943	0,331
	% z płeć	14,5%	18,7%	18,2%		
Umiejętność pokonywania trudów życiowych, wypracowana filozofia życia	Łącznie	21	191	212	3,445	0,063
	% z płeć	25,3%	35,4%	34,1%		
Ogółem	Łącznie	83	539	622		
	% z ogółem	13,3%	86,7%	100,0%		

*Analiza dotyczy uwzględnienia deklaracji pozytywnych. Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

(Źródło: opracowanie własne)

Z Tab. A.1 wynika, że największym sukcesem życiowym badanych seniorów było wychowanie dzieci i relacje z nimi–łącznie 392 (63,0%) badanych. Ten cel typowany był częściej wśród kobiet (63,5%) niż mężczyzn (60,2%). Płeć istotnie różnicowała deklarację sukcesu, jakim było udane życie małżeńskie $\chi^2(1, N = 622) = 15,156; p < 0,001$, częściej typowane przez mężczyzn (65,1%) niż kobiety (41,7%). Sukces: umiejętność pokonywania trudów życiowych i wypracowana filozofia życia pozostał na granicy tendencji statystycznej– $\chi^2(1, N = 622) = 3,445; p = 0,063$. Był on typowany łącznie przez 212 (34,1%) seniorów, w tym o 10% częściej postrzegano go wśród kobiet–(35,4%) niż mężczyzn (25,3%). Osiągnięcia zawodowe, prestiż i uznanie ceniło łącznie 193 (31,0%) badanych, a sukces związany z relacją do Boga i świata 113 (18,2%) badanych.

Do kategorii odpowiedzi typu „inne” zaliczono m.in.: udział w aktywnym życiu artystycznym, komfort życia, spokój, wdzięczność uczniów, cykliczne spotkania wychowankami, dobre relacje rodzinne.

II. Poczucie sensu życia-obszary nadające sens życiu seniora

Tab. A. 2 Obszary nadające sens życiu seniora i typ aktywności życiowej (N = 625)

Obszary nadające sens życiu seniora*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Życie rodzinne	Łącznie	340	171	511	11,132	0,001
	% z typ aktyw. życiowej	78,3%	89,5%	81,8%		
Realizacja na rzecz innych	Łącznie	101	34	135	2,344	0,126
	% z typ aktyw. życiowej	23,3%	17,8%	21,6%		
Wiara w wartości, które uznają	Łącznie	176	110	286	5,513	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	40,6%	57,6%	45,8%		
Bycie aktywnym życiowo	Łącznie	286	61	347	61,944	p < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	65,9%	31,9%	55,5%		
Inwestowanie w siebie, we własne przyjemności	Łącznie	63	31	94	0,305	0,581
	% z typ aktyw. życiowej	14,5%	16,2%	15,0%		
Rozwój, dalsze doskonalenie	Łącznie	71	27	98	0,496	0,481
	% z typ aktyw. życiowej	16,4%	14,1%	15,7%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru. (Źródło: opracowanie własne)

Analiza Tab. A. 2 wskazuje, że największy odsetek badanych – łącznie 511 (81,8%) osób, sens swojego życia upatrywało w życiu rodzinnym. Osoby niezrzeszone (89,5%) istotnie częściej deklarowały wybór tej kategorii odpowiedzi niż badani zrzeszeni (78,3%). Zachodzi związek statystyczny pomiędzy obszarem: życie rodzinne a typem aktywności życiowej – $\chi^2(1, N = 625) = 11,132; p = 0,001$. Przeszło połowa respondentów wskazała aktywne życie jako kategorię nadającą sens ich życiu. Dostrzega się dwukrotną istotną przewagę w typowaniu tej odpowiedzi w grupie nauczycieli zrzeszonych (65,9%) niż niezrzeszonych (31,9%) – $\chi^2(1, N = 625) = 61,944; p < 0,001$. Osoby niezrzeszone (57,6%) istotnie częściej niż osoby zrzeszone (40,6%) wskazywały odpowiedź związaną z wiarą w uznawane wartości – $\chi^2(1, N = 625) = 5,513; p < 0,001$. Najmniej – 94 (15,0%) seniorów upatrywało sens życia w inwestowaniu w siebie i we własne przyjemności oraz w dalszym rozwoju i doskonaleniu – 98 (15,7%). Odpowiedzi w kategorii typu „inne” dotyczyły m.in.: pracy w ogrodzie, aktywności na rzecz rodziny, zachowania wewnętrznego spokoju.

Dokonując analizy otwartego pytania na temat wyjątkowości (niepowtarzalności życia seniorów), odpowiedzi można uszeregować w bloki tematyczne: pomyślne życie rodzinne, szczęście innych, wychowanie dzieci (87); aktywność życiowa, rozwój, realizacja siebie i zainteresowań (77); cechy własnej osobowości: optymizm, pogodne usposobienie, odpowiedzialność, otwartość, uczciwość, dobroć, empatia, wiara, hart ducha, siła woli, pokonywanie trudności, radość życia itp. (63); pomoc innym, opieka (46); dobre zdrowie, niezależność w funkcjonowaniu, samodzielność, życie bez „przymusu” (34);

spełnianie się w zawodzie (23); kontakty, relacje rodzinno-sąsiedzkie (21); brak percypowania życia w kategoriach wyjątkowości (19); życie w zgodzie ze sobą, własnymi wartościami i decyzjami (16); wiara w Boga (15); uznanie, szacunek (9); postrzeganie wartości życia (9), warunki mieszkaniowe i ekonomiczne, geograficzne (5);

III. Poczucie własnej realizacji

1. Działania służące własnej realizacji

Tab. A. 3 Działania służące własnej realizacji i typ aktywności życiowej (N = 625)

Działania służące własnej realizacji*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Aktywny udział w instytucjach senioralnych (korzystanie z oferty działań)	Łącznie	151	2	153	81,696	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	34,8%	1,0%	24,5%		
Działania społeczne na rzecz innych	Łącznie	124	17	141	29,376	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	28,6%	8,9%	22,6%		
Zajęcia rozwijające umiejętności i zainteresowania (warsztaty wykłady, spotkania itp.)	Łącznie	110	17	127	22,154	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	25,3%	8,9%	20,3%		
Samodzielna praca na rzecz siebie (m.in. czytanie książek, artykułów, korzystanie z portali naukowych)	Łącznie	216	107	323	2,076	0,150
	% z typ aktyw. życiowej	49,8%	56,0%	51,7%		
Rozwój pasji twórczych	Łącznie	37	18	55	0,133	0,715
	% z typ aktyw. życiowej	8,5%	9,4%	8,8%		
Uprawa ogródka lub działki w kontakcie z naturą i przyrodą	Łącznie	182	94	276	2,850	0,091
	% z typ aktyw. życiowej	41,9%	49,2%	44,2%		
Opieka nad wnukami	Łącznie	121	84	205	15,595	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	27,9%	44,0%	32,8%		
Prowadzenie domu	Łącznie	138	97	235	20,381	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	31,8%	50,8%	37,6%		
Działania na rzecz młodzieży w ramach spotkań pokoleń	Łącznie	20	6	26	0,716	0,398
	% z typ aktyw. życiowej	4,6%	3,1%	4,2%		
Aktywność religijna-wewnętrzne doskonalenie się	Łącznie	26	32	58	18,250	p <0,001
	% z typ aktyw. życiowej	6,0%	16,8%	9,3%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru. (Źródło: opracowanie własne)

Analiza Tab. A. 3 wskazuje, że realizacji seniorów nauczycieli służyła najbardziej samodzielna praca na rzecz siebie w zakresie czytelnictwa, wskazywana łącznie przez 323 (51,7%) osoby.

W drugiej kolejności plasowała się uprawa ogródka lub działki – łącznie 276 (44,2%). Najmniejszym powodzeniem cieszyła się aktywność religijna i wewnętrzne doskonalenie się – 58 (9,3%) wskazań, rozwój pasji twórczych – 55 (8,8%) oraz działania na rzecz młodzieży w ramach spotkań pokoleń – 26 (4,2%). Widoczna jest różnica procentowa w deklaracjach między grupami nauczycieli zrzeszonych i niezrzeszonych pozostająca w istotnym związku statystycznym odnośnie działań: prowadzenia domu, łącznie – 235 (37,6%) wyborów, w tym 31,8% osób zrzeszonych i 50,8% niezrzeszonych – $\chi^2(1, N = 625) = 20,381; p < 0,001$; działań społecznych na rzecz innych – łącznie 141 (22,6%), w tym 28,6% osób zrzeszonych i 8,9% niezrzeszonych – $\chi^2(1, N = 625) = 29,376; p < 0,001$; udziale w zajęciach rozwijających umiejętności i zainteresowania – łącznie 127 (20,3%) osób, w tym 25,3% osób zrzeszonych i 8,9% niezrzeszonych – $\chi^2(1, N = 625) = 22,154; p < 0,001$. Zaskakuje fakt, że tylko łącznie 151 (34,8%) nauczycieli zrzeszonych upatrywało własną realizację korzystając z ofert instytucji senioralnych w ramach aktywnego w niej udziału. Zachodzi również istotny związek pomiędzy aktywnością religijną i wewnętrznym doskonaleniem się a typem aktywności życiowej: $\chi^2(1, N = 625) = 18,250; p < 0,001$ (6,0% seniorów zrzeszonych preferuje tę aktywność i 16,8% seniorów niezrzeszonych).

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiły m.in.: podróże, zajęcia sportowo-rekreacyjne, pomoc bliźnim, śpiew w chórze itp.

2. Rola seniora w instytucjach zrzeszających

Tab. A. 4 Rola seniora w instytucjach zrzeszających (N = 414)

Rola seniora w instytucjach zrzeszających*	Liczebność	Procent
Korzystam aktywnie z proponowanych zajęć, warsztatów, imprez w zależności od zainteresowań	216	34,6
Uczestniczę w spotkaniach świątecznych lub okolicznościowych	270	43,2
Pełnię funkcję koordynatora/współorganizatora imprez towarzyskich/rekreacyjnych/kulturowych itp.	73	11,7
Współtworzę lub uczestniczę w imprezach, akcjach charytatywnych	111	17,8
Udzielam się charytatywnie pomagając m.in. osobom chorym, niepełnosprawnym	60	9,6
Prowadzę tematyczne spotkania, prelekcje dla seniorów	39	6,2
Uczestniczę w spotkaniach religijno-modlitewnych w ramach Żywego Różańca/chóru kościelnego lub podobnych	11	1,8
Pełnię funkcję prezesa ZNP/stowarzyszenia lub kierownika instytucji	46	7,4
Jestem łączniczką/-kiem pomiędzy członkami ZNP lub innej instytucji	39	6,2

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.
(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie Tab. A. 4 stwierdza się, że największy odsetek badanych–270 (43,2%) uczestniczył w ofertach instytucji zrzeszających (udział w spotkaniach świątecznych lub okolicznościowych, zajęciach, warsztatach, imprezach zgodnie z zainteresowaniami). Najmniej z kolei–11 (1,8%) brało udział w spotkaniach religijno-modlitewnych w ramach Żywego Różańca/chóru kościelnego itp.

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiło m.in.: prowadzenie warsztatów dla nauczycieli czynnych zawodowo w ramach SNEP i we współpracy z WSIP, redagowanie kroniki związku, pracy w kabarecie „Zielono mi”, pomocy koleżeńskiej, działań w kole artystycznym, grupie teatralnej, chórze, zespole wokalnoinstrumentalnym, współpraca za pośrednictwem osób drugich, organizacja wycieczek, prowadzenie zajęć tanecznych, księgowości, bycie sekretarzem ZNP i SEiR, administratorem strony internetowej, skarbnikiem, protokolantem, członkiem komisji historycznej działającej przy oddziale ZNP.

3. Realizacja seniora w instytucjach zrzeszających

Tab. A. 5 Realizacja seniora w instytucjach zrzeszających (N = 414)

Realizacja seniora w instytucjach zrzeszających	Liczebność	Procent
W pełni realizują się	118	28,5
Raczej realizują się	265	64,0
Raczej nie realizują się	27	7,0
Zdecydowanie nie realizują się	2	0,5
Ogółem	414	100,0

(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie Tab. A. 5 stwierdza się, że łącznie 383 (92,5%) respondentów „w pełni realizuje się” i „raczej realizuje się” w instytucjach zrzeszających. Natomiast łącznie 29 (7,5%) badanych, wskazuje w tym względzie odpowiedzi negatywne: „raczej nie” i „zdecydowanie nie”.

4. Zaspakajanie potrzeb seniorów poprzez korzystanie z oferty instytucji zrzeszającej

Tab. A. 6 Zaspakajanie potrzeb seniorów poprzez korzystanie z oferty instytucji zrzeszającej oraz płeć badanych (N = 418)

Zaspokajanie potrzeb seniora w ramach zrzeszenia	Liczebność	Płeć		Ogółem	Test χ^2 Pearsona	
		Mężczyźni	Kobiety		χ^2	p
Nie	Łącznie	0	2	2	3,962	0,266
	% z płeć	0,0%	0,6%	0,5%		
Raczej nie	Łącznie	2	16	18		
	% z płeć	3,5%	4,4%	4,3%		
Raczej tak	Liczebność	31	147	178		
	% z płeć	54,4%	40,7%	42,6%		
Tak	Łącznie	24	196	220		
	% z płeć	42,1%	54,3%	52,6%		
Ogółem	Łącznie	57	361	418		
	% z płeć	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: opracowanie własne)

Tab. A. 6 informuje, że łącznie 398 (95,2%) respondentów zrzeszonych w instytucjach społecznych, wskazało na zaspokojenie swoich potrzeb poprzez korzystanie z oferty instytucji zrzeszających (odpowiedzi: „raczej tak” i „tak”). Negatywne odpowiedzi („raczej nie” i „nie”) odnotowano u 20 (4,8%) badanych. Nie wykazano istotnego związku statystycznego pomiędzy płcią a zaspakajaniem potrzeb seniorów w ramach zrzeszenia.

IV. Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”

1. Wybór koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym”

Tab. A. 7 Wybór koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” i typ nauczanego przedmiotu (N = 602)

Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”	Liczebność	Typ nauczanego przedmiotu							Łącznie
		Hum.	Ścisłe	Art.	Zawodowe	Języki obce	Wych. fizyczne	Inny	
Rozwój własny i podejmowana aktywność życiowa	Łącznie	145	115	18	22	11	19	121	451
	% z typ przedm.	78,4%	73,2%	78,3%	64,7%	84,6%	73,1%	73,8%	
	% z ogółem	24,1%	19,1%	3,0%	3,7%	1,8%	3,2%	20,1%	74,9%
Możliwość spokojnego życia w gronie rodziny	Łącznie	81	75	9	22	4	11	80	282
	% z typ przedm.	43,8%	47,8%	39,1%	64,7%	30,8%	42,3%	48,8%	
	% z ogółem	13,5%	12,5%	1,5%	3,7%	0,7%	1,8%	13,3%	46,8%
Aktywność społeczna na rzecz innych, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy	Łącznie	48	31	4	7	2	8	37	137
	% z typ przedm.	25,9%	19,7%	17,4%	20,6%	15,4%	30,8%	22,6%	
	% z ogółem	8,0%	5,1%	0,7%	1,2%	0,3%	1,3%	6,1%	22,8%
Wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie się w wartości religijne	Łącznie	35	21	7	10	2	2	38	115
	% z typ przedm.	18,9%	13,4%	30,4%	29,4%	15,4%	7,7%	23,2%	
	% z ogółem	5,8%	3,5%	1,2%	1,7%	0,3%	0,3%	6,3%	19,1%
Ogółem	Łącznie	185	157	23	34	13	26	164	602
	% z ogółem	30,7%	26,1%	3,8%	5,6%	2,2%	4,3%	27,2%	100,0%

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.
(Źródło: badania własne)

Dane z Tab. A. 7 wskazują, że wśród respondentów nauczających języków obcych (84,6%), przedmiotów humanistycznych (78,4%) i artystycznych (78,3%) najczęściej typowano rozwój własny i podejmowaną aktywność. Wskazanie to było wymieniane najrzadziej wśród nauczycieli przedmiotów zawodowych (64,7%). Z kolei wewnętrzne doskonalenie się [...] najczęściej typowane było wśród nauczycieli przedmiotów zawodowych–29,4% oraz przedmiotów artystycznych- 30,4%.

2. Atrybuty „pomyślnego życia” w wieku senioralnym

Tab. A. 8 Atrybuty „pomyślnego życia w wieku senioralnym” (N = 625)

Atrybuty „pomyślnego życia w wieku senioralnym”*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	<i>p</i>
Aktywność społeczna, kulturalno-rozrywkowa	Łącznie	277	68	345	42,719	<i>p</i> < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	63,8%	35,6%	55,2%		
Inwestowanie we własny rozwój, pogłębianie wiedzy, zdobywanie nowych umiejętności	Łącznie	213	67	280	10,512	0,001
	% z typ aktyw. życiowej	49,1%	35,1%	44,8%		
Dążenie do spokoju, wyciszenia, wycofania się z nadmiernych kontaktów społecznych i aktywności	Łącznie	73	55	128	11,680	0,001
	% z typ aktyw. życiowej	16,8%	28,8%	20,5%		
Doskonalenie wewnętrzne, zagłębianie się w refleksję duchową, poszukiwanie jedności z Bogiem	Łącznie	117	90	207	24,340	0,001
	% z typ aktyw. życiowej	27,0%	47,1%	33,1%		
Oddanie się życiu rodzinnemu, pomaganie dzieciom, wnukom	Łącznie	248	135	383	10,244	0,001
	% z typ aktyw. życiowej	57,1%	70,7%	61,3%		
Pomoc innym, użyteczność społeczna itp.	Łącznie	166	52	218	7,096	0,008
	% z typ aktyw. życiowej	38,2%	27,2%	34,9%		
Inwestowanie we własne przyjemności, realizowanie marzeń itp.	Łącznie	135	60	195	0,006	0,939
	% z typ aktyw. życiowej	31,1%	31,4%	31,2%		
Oddawanie się pasjom i zainteresowaniom	Łącznie	151	81	232	3,296	0,069
	% z typ aktyw. życiowej	34,8%	42,4%	37,1%		
Aktywność fizyczna, podróże, wycieczki	Łącznie	273	87	360	16,354	<i>p</i> < 0,001
	% z typ aktyw. życiowej	62,9%	45,5%	57,6%		
Spełnianie się w wyznaczonych zadaniach	Łącznie	123	51	174	0,177	0,674
	% z typ aktyw. życiowej	28,3%	26,7%	27,8%		
Dokonanie czegoś, co utkwi w pamięci pokolenia moich wnuków i nie tylko	Łącznie	66	28	94	0,031	0,860
	% z typ aktyw. życiowej	15,2%	14,7%	15,0%		
Intensyfikowanie spotkań, kontaktów społecznych, przyjacielsko-sąsiedzkich	Łącznie	94	26	120	5,535	0,019
	% z typ aktyw. życiowej	21,7%	13,6%	19,2%		
Robienie rzeczy niesamowitych, wyjątkowych	Łącznie	33	14	47	0,014	0,905
	% z typ aktyw. życiowej	7,3%	7,6%	7,5%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie danych z Tab. A. 8 stwierdza się, że najczęściej wskazywanymi atrybutami „pomyślnego życia w wieku senioralnym” przez emerytów nauczycieli było: oddanie się życiu rodzinnemu–383 (61,3%) wskazań, aktywność fizyczna, podróże, wycieczki- 360 (57,6%), aktywność społeczna i kulturalno-rozrywkowa–345 (55,2%). Najmniejszym powodzeniem cieszyły się: działania związane z czynieniem rzeczy niesamowitych i wyjątkowych-47 (7,5%), wołą pozostawienia po sobie śladu dla przyszłych pokoleń–94 (15,0%) oraz intensyfikowania kontaktów społecznych-120 (19,2%) deklaracji. Istotny związek statystyczny zachodzi pomiędzy typem aktywności życiowej a atrybutami „pomyślnego życia w wieku senioralnym” takimi jak:

- aktywność społeczna i kulturalno-rozrywkowa– $\chi^2(1, N = 625) = 42,719; p = 0,001$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli zrzeszonych (63,8% i 35,6%);

- inwestowanie we własny rozwój– $\chi^2(1, N = 625) = 10,512$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli zrzeszonych (49,1% i 35,1%);

- dążenie do spokoju i wyciszenia– $\chi^2(1, N = 625) = 11,608$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli niezrzeszonych (28,8% i 16,8%);

- doskonalenie wewnętrzne– $\chi^2(1, N = 625) = 23,340$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli niezrzeszonych (47,1% i 27,0%);

- oddanie się życiu rodzinnemu– $\chi^2(1, N = 625) = 10,244$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli niezrzeszonych (70,7% i 57,1%);

- pomoc innym, użyteczność społeczna– $\chi^2(1, N = 625) = 7,096$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli zrzeszonych (38,2% i 27,2%);

- oddanie się pasjom i zainteresowaniom– $\chi^2(1, N = 625) = 3,296$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli niezrzeszonych (42,4% i 34,8%);

- aktywność fizyczna, podróże, wycieczki– $\chi^2(1, N = 625) = 16,354$ z przewagą wyborów wśród nauczycieli zrzeszonych (62,9% i 45,5%);

- intensyfikowanie spotkań, kontaktów społecznych, przyjacielsko-sąsiedzkich– $\chi^2(1, N = 625) = 5,535$ z dominacją wyborów wśród nauczycieli zrzeszonych (21,7% i 13,6%).

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiły atrybuty związane głównie z pielęgnowaniem kontaktów i relacji przyjacielsko-rodzinnych.

3. Deklarowana przeszkoda w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym”

Tab. A. 9 Deklarowana przeszkoda w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” i typ aktywności życiowej (N = 608)

Deklarowana przeszkoda*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Stan zdrowia	Łącznie	196	87	283	0,008	0,928
	% z typ aktyw. życiowej	45,2%	45,5%	45,3%		
Ograniczenia związane z oczekiwaniami i obowiązkami wobec rodziny	Łącznie	31	17	48	0,578	0,447
	% z typ aktyw. życiowej	7,1%	8,9%	7,7%		
Bariery finansowe	Łącznie	199	85	284	0,097	0,755
	% z typ aktyw. życiowej	45,9%	44,5%	45,4%		
Brak właściwej oferty aktywności i realizacji seniorów	Łącznie	33	16	49	0,110	0,740
	% z typ aktyw. życiowej	7,6%	8,4%	7,8%		
Wyłączenie się z życia społecznego, brak pomysłu na siebie	Łącznie	10	1	11	2,432	0,119
	% z typ aktyw. życiowej	2,3%	0,5%	1,8%		
Brak należytej motywacji	Łącznie	25	10	35	0,690	0,793
	% z typ aktyw. życiowej	5,8%	5,2%	5,6%		
Brak wyraźnych ograniczeń	Łącznie	37	18	55	0,133	0,715
	% z typ aktyw. życiowej	8,5%	9,4%	8,8%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

(Źródło: opracowanie własne)

Analiza Tab. A. 9 informuje, że najczęściej deklarowaną przeszkodą w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” był stan zdrowia–283 (45,3%) wskazań oraz bariery finansowe–284 (45,4%) wyborów. Nie odnotowano istotności statystycznych pomiędzy deklarowaną przeszkodą a typem aktywności życiowej. Wśród wypowiedzi w kategorii typu „inne” wymieniano m.in.: brak czasu ze względu na chorego członka rodziny, samotność, brak zainteresowania seniorem ze strony bliskich, marginalizacja, wykluczenie społecznie o podłożu politycznym, zbyt dużo czasu wolnego.

V. Aspiracje dążeniowe

1. Wartości egzystencjalne

Tab. A. 10 Statystyki opisowe wartości egzystencjalnych

Wartości egzystencjalne		Płeć	N	M	SD	df	t	p
Wartości hedonistyczne	M	68	62,90	15,28	475	-1,048	0,295	
	K	409	60,77	15,56				
Wartości prawdy	M	69	76,10	14,45	483	-0,045	0,964	
	K	416	76,02	13,64				
Wartości moralne	M	70	83,20	13,67	490	0,359	0,719	
	K	422	83,76	11,79				
Wartości estetyczne	M	70	52,79	20,10	482	0,231	0,817	
	K	414	53,34	18,17				
Witalne	Sprawność i siła fizyczna	M	72	65,16	21,91	498	-0,710	0,478
		K	428	63,20	21,65			
	Wytrzymałość	M	71	51,66	22,95	491	-0,093	0,925
		K	422	51,40	21,56			
Święte	Świętości świeckie	M	73	80,55	20,63	495	-0,209	0,834
		K	424	80,02	19,93			
	Świętości religijne	M	72	77,13	26,65	510	-0,029	0,976
		K	440	77,03	27,25			

(Źródło: opracowanie własne)

Dane z Tab. A. 10 informują, że płeć nie różnicuje istotnie żadnych z wymienionych rodzajów wartości, co świadczy o jednorodności grup: kobiet i mężczyzn w tym zakresie.

2. Cele życiowe

Tab. A. 11 Aktualne cele życiowe seniora i płeć (N = 624)

Aktualny cel życia seniora*	Liczebność	Płeć		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Mężczyźni	Kobiety		χ^2	p
		% z płeć				
Realizacja pasji życiowych i zainteresowań na miarę moich możliwości	Łącznie	58	299	357	5,637	0,018
	% z płeć	69,0%	55,4%	57,1%		

* Zestawienie zawiera wyniki odnoszące się do wartości istotnych statystycznie.

(Źródło: opracowanie własne)

Analiza danych w Tab. A. 11 pozwala stwierdzić, że zachodzi jeden istotny związek pomiędzy płcią oraz realizacją pasji życiowych i zainteresowań: $\chi^2(1, N = 624) = 5,637$; $p = 0,018$. Mężczyźni (69,0%) częściej od kobiet (55,4%), preferowali ten cel życiowy.

Kategorię odpowiedzi typu „inne” stanowiły m.in. cele ukierunkowane na: poprawę własnego stanu zdrowia, opiekę, pomoc bliskim, powrót do aktywności zawodowej, niezależność od innych, dalsza edukacja, rozwój wewnętrzny, godne życie itp.

Tab. A. 12 Wybrane aktualne cele życiowe emerytowanych nauczycieli i typ nauczanego przedmiotu (N = 608)

Aktualny cel życia seniora*	Liczebność	Typ nauczanego przedmiotu							Łącznie
		Hum.	Ścisłe	Art.	Zawodowe	Języki obce	Wych. fizyczne	Inny	
Realizacja pasji życiowych i zainteresowań na miarę moich możliwości	Łącznie	108	93	13	15	4	17	100	350
	% z typ przedmiotu	57,8%	58,5%	54,2%	44,1%	30,8%	65,4%	60,6%	57,6%
Pogłębianie życia duchowo-religijnego	Łącznie	31	20	10	11	4	2	30	108
	% z typ przedmiotu	16,6%	12,6%	41,7%	32,4%	30,8%	7,7%	18,4%	17,8%
Poszerzanie wiedzy i umiejętności	Łącznie	57	41	5	9	3	4	38	157
	% z typ przedmiotu	30,5%	25,8%	20,8%	26,5%	23,1%	15,4%	23,2%	25,9%
Praca nad własną kondycją i zdrowiem	Łącznie	132	124	16	23	9	20	117	441
	% z typ przedmiotu	70,6%	78,0%	66,7%	67,6%	69,2%	76,9%	70,9%	72,5%

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.
(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie Tab. A. 12 można stwierdzić, że najczęściej deklarowany cel życiowy przez seniorów nauczycieli: realizacja pasji i zainteresowań–350 (57,6%) był podejmowany wśród nauczycieli wychowania fizycznego (65,4%). Pogłębianie życia duchowo-religijnego najczęściej było deklarowane wśród nauczycieli przedmiotów artystycznych (41,7%). Poszerzanie wiedzy i umiejętności z kolei, najczęściej wskazywali nauczyciele humaniści (30,5%). Praca nad własną kondycją i zdrowiem deklarowana była najczęściej wśród nauczycieli przedmiotów ścisłych (78,0%) i wychowania fizycznego (76,9%).

3. Oczekiwania seniora ze strony środowiska lokalnego/miasta

Tab. A. 13 Oczekiwania seniora ze strony środowiska lokalnego/miasta i typ aktywności życiowej (N = 625)

Oczekiwania seniora*	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Większa liczba instytucji aktywizujących seniorów	Łącznie	127	30	157	12,957	p < 0,001
	% z typ aktyw.	29,3%	15,7%	25,1%		
Organizacja koncertów, imprez kulturalno-rozrywkowych, kursów, warsztatów itp.	Łącznie	121	40	161	3,338	0,068
	% z typ aktyw.	27,9%	20,9%	25,8%		
Współpraca instytucji senioralnych z przedszkolami, szkołami, placówkami oświatowymi w zakresie edukacji i wychowania	Łącznie	28	10	38	0,343	0,558
	% z typ aktyw.	6,5%	5,2%	6,1%		
Rozwój wolontariatu na rzecz osób starszych	Łącznie	109	36	145	2,924	0,087
	% z typ aktyw.	25,1%	18,8%	23,2%		
Promowanie pozytywnego wizerunku osoby starszej w środowisku (działalności twórczej seniorów, konkursów, konferencji)	Łącznie	118	40	158	2,740	0,098
	% z typ aktyw.	27,2%	20,9%	25,3%		
Funkcjonowanie doradztwa o różnym charakterze usług dla osób starszych	Łącznie	154	51	205	4,614	0,031
	% z typ aktyw.	35,5%	26,7%	32,8%		
Funkcjonowanie zespołu doradczego złożonego z osób starszych w strukturach organizacyjnych (władz samorządowych mających wpływ na organizację życia społecznego w środowisku lokalnym)	Łącznie	59	16	75	3,419	0,064
	% z typ aktyw.	13,6%	8,4%	12,0%		
Brak większych oczekiwań	Łącznie	59	54	113	19,292	p < 0,001
	% z typ aktyw.	13,6%	28,3%	18,1%		

*Wyniki nie sumują się ze względu na możliwość wielokrotnego wyboru.

(Źródło: opracowanie własne)

Z Tab. A. 13 wynika, że najczęściej pożądanym oczekiwaniem ze strony środowiska lokalnego przez seniorów nauczycieli, istotnie różnicowanym przez typ aktywności życiowej było funkcjonowanie doradztwa dla osób starszych–205 (32,8%)– $\chi^2(1, N = 625) = 4,614$; $p = 0,031$. Propozycja była deklarowana częściej wśród nauczycieli zrzeszonych (35,5%) niż nauczycieli niezrzeszonych (26,7%). Istotność różnic odnotowano również w przypadku potrzeby zwiększenia liczby instytucji aktywizujących seniorów– $\chi^2(1, N = 625) = 12,957$; $p < 0,001$ (przewaga deklaracji seniorów zrzeszonych–29,3% nad niezrzeszonymi–15,7% oraz braku preferencji większych oczekiwań– $\chi^2(1, N = 625) = 19,292$; $p < 0,001$ (seniorzy: niezrzeszeni–28,3% i zrzeszeni–13,6%). Najmniejsze zainteresowanie budziła

współpraca instytucji senioralnych z placówkami oświatowymi w zakresie edukacji i wychowania–38 (6,1%). Na granicy tendencji statystycznej lokowały się oczekiwania: organizacja koncertów i imprez kulturalno-rozrywkowych, funkcjonowanie zespołu doradczego złożonego z osób starszych, rozwój wolontariatu na rzecz seniorów, promocja pozytywnego wizerunku osoby starszej w środowisku. We wszystkich wskazaniach przewagę odnotowano wśród seniorów zrzeszonych.

Kategorię odpowiedzi typu: „inne” stanowiły m.in. oczekiwania związane z: poprawą jakości działalności instytucji senioralnych, sytuacji służby zdrowia oraz bezpieczeństwa seniora w zakresie infrastruktury, zmniejszenia natężenia hałasu w mieście, promowania wolontariatu seniorów na rzecz środowiska lokalnego, spotkania lokalnych władz z seniorami, walka z firmami dopuszczającymi się nadużyć wobec osób starszych oraz wsparcie finansowe seniorów.

VI. Wsparcie i relacje środowiskowe (rodzinne i sąsiedzkie)

Tab. A. 14 Wsparcie i relacje rodzinne i typ aktywności życiowej (N = 614)

Wsparcie i relacje rodzinne	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	Łącznie	9	2	11	6,595	0,086
	% z typ aktyw. życiowej	2,1%	1,0%	1,8%		
Raczej niesatysfakcjonujące	Łącznie	34	9	43		
	% z typ aktyw. życiowej	8,0%	4,7%	7,0%		
Na ogół satysfakcjonujące	Łącznie	155	59	214		
	% z typ aktyw. życiowej	36,6%	30,9%	34,9%		
Bardzo satysfakcjonujące	Łącznie	225	121	346		
	% z typ aktyw. życiowej	53,2%	63,4%	56,4%		
Ogółem	Łącznie	423	191	614		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100,0%		

(Źródło: opracowanie własne)

Z Tab. A.14 wynika, że wsparcie i relacje rodzinne seniorzy najczęściej oceniali jako: „bardzo satysfakcjonujące”–346 (56,4%) oraz „na ogół satysfakcjonujące”–214 (34,9%). W najwyższej ocenie, analizowana zmienna występowała częściej wśród respondentów niezrzeszonych (63,4%) niż zrzeszonych (53,2%). Wsparcie i relacje rodzinne oraz typ aktywności życiowej pozostaje na granicy tendencji statystyczne– $\chi^2(1, N = 625) = 6,595$; $p = 0,086$.

Tab. A. 15 Wsparcie i relacje sąsiedzkie i typ aktywności życiowej (N = 625)

Wsparcie i relacje sąsiedzkie	Liczebność	Typ aktywności życiowej		Łącznie	Test χ^2 Pearsona	
		Nauczyciele zrzeszeni	Nauczyciele niezrzeszeni		χ^2	p
Zdecydowanie niesatysfakcjonujące	Łącznie	28	10	38	0,534	0,911
	% z typ aktyw. życiowej	6,8%	5,4%	6,3%		
Raczej niesatysfakcjonujące	Łącznie	91	41	132		
	% z typ aktyw. życiowej	22,0%	22,0%	22,0%		
Na ogół satysfakcjonujące	Łącznie	239	108	347		
	% z typ aktyw. życiowej	57,9%	58,1%	57,9%		
Bardzo satysfakcjonujące	Łącznie	55	27	82		
	% z typ aktyw. życiowej	13,3%	14,5%	13,7%		
Ogółem	Łącznie	413	186	599		
	% z typ aktyw. życiowej	100,0%	100,0%	100%		

(Źródło: opracowanie własne)

Dane z Tab. A. 15 informują, że wsparcie i relacje sąsiedzkie najczęściej były oceniane w kategoriach jako: „na ogół satysfakcjonujące” – 347 (57,9%). W tej kategorii nauczyciele zrzeszeni (57,9%) podobnie jak seniorzy niezrzeszeni (58,1%) deklarowali swoją ocenę. Skrajne oceny: „zdecydowanie niesatysfakcjonujące” (6,3%) i „bardzo satysfakcjonujące” (13,7%) deklarowano najrzadziej. Nie odnotowano istotnego związku pomiędzy wsparciem i relacjami sąsiedzkimi a typem aktywności życiowej.

Aneks 2. Wykaz istotności różnic statystycznych pomiędzy wynikami badań innych autorów a danymi pochodzącymi z badań nad emerytowanymi nauczycielami

Tab. A. 16 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami
 Poczucie satysfakcji życiowej (SWLS): Łącznie- N = 600, M = 22,57; SD = 4,99; seniorzy zrzeszeni-N = 415,
 M = 22,60; SD = 4,87; seniorzy niezrzeszeni-N = 185, M = 22,52; SD = 5,25.

Autor	Źródło	Próba badawcza		Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p	
D. Świerżewska	<i>Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych po 60 roku życia</i> , „Psychologia Rozwojowa”, 2010, t. 15, nr 2, 2010, s. 95-96.	Aktywni Łącznie: N = 64	Kobiety	M = 17,97; SD = 6,40	Wyliczeń nie dokonano ze względu na brak adekwatnych danych porównawczych				
			Mężczyźni	M = 23,52; SD = 4,92					
		Nieaktywni Łącznie: N = 37	Kobiety	M = 19,46; SD = 7,61					
			Mężczyźni	M = 19,00; SD = 5,27					
		Łącznie: N = 101		M = 19,96; SD = 6,63		Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	699	-4,617	p <0,0001
		Płeć	Kobiety N = 65	M = 18,62; SD = 6,93		Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	584	5,481	p <0,0001
Mężczyźni N = 36	M = 22,39; SD = 5,33		Por. mężczyźni: N = 79; M = 24,09; SD = 5,21	113	1,611	0,110			
M. Dziedzic	<i>Satysfakcja z życia, samoocena i poziom odczuwanego stresu u osób w okresie późnej dorosłości uczęszczających na UTW</i> , „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 2015, 2 (22), s. 281-282.	N = 35 Nieaktywni- osoby nieuczęszczające na UTW (gr. kontrolna)		M = 21,29; SD = 5,85	Por. z seniorami niezrzeszonymi	218	1,248	0,2135	
		N = 35 Aktywne osoby uczęszczające na UTW		M = 25,09; SD = 3,98	Por. z seniorami zrzeszonymi	448	-2,942	0,0034	
		Łącznie: N = 70 Seniorzy w wieku: 60-86 lat		M = 23,19; SD = 5,331		Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	668	-6,721	p <0,0001

Cd. Tab. A. 16

Autor	Źródło	Próba badawcza		Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
M. Guskowska	<i>Aktywność fizyczna a nastrój i zadowolenie z życia kobiet w wieku późnej dorosłości</i> [w:] <i>Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku</i> , J. Nowocien, K. Zuchora (red.), Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa, 2012, s. 220-222.	Badanie nr 1 kobiety w wieku 65-90 lat N = 46	N = 15 Aktywne fizycznie	M = 22,80; SD = 3,65	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	534	-0,343	0,731
			N = 16 Aktywne społecznie	M = 23,13; SD = 1,96	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	535	-0,623	0,5337
			N = 15 Nieaktywne kobiety	M = 16,00; SD = 2,40	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	534	-4,976	p < 0,0001
		Badanie nr 2 kobiety w wieku 58-81 lat N = 33	N = 11 Aktywne fizycznie	M = 27,36; SD = 3,72	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	530	-3,342	0,0009
			N = 12 Aktywne poznawczo i fizycznie (słuchaczki UTW)	M = 24,83; SD = 2,52	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	531	-1,729	0,0844
			N = 10 Nieaktywne kobiety	M = 13,30; SD = 3,94	Por. kobiety: N = 521; M = 22,36; SD = 4,93	529	-5,774	p < 0,0001
G. Rafa, D. Czyżowska	<i>Kontrola zdrowia a wsparcie społeczne i satysfakcja z życia w okresie późnej dorosłości</i> , „Psychologia Rozwojowa”, 2020, t. 25, nr 2, s. 97.	N = 85 Studenci UTW i uczestnicy CAS, PLinEU w wieku 60-79 lat	M = 20,35; SD = 5,22	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	683	3,817	0,0001	
				Por. z seniorami zrzeszonymi	498	3,833	0,0001	
A. Majda, K. Walas, K. Gajda	<i>Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku</i> , „Pielęgniarstwo XXI w.”, 2013, nr 2 (43), s. 42.	N = 136 Słuchacze UTW w wieku 60-76 lat (Kobiety = 109; Mężczyźni = 27)	M = 23,50; SD = 4,85	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	734	-1,972	0,0489	
				Por. z seniorami zrzeszonymi	549	-1,872	0,0617	
M. Finogenow	<i>Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny</i> , „Psychologia Społeczna”, 2013, t. 8, 3 (26), s. 349.	N = 120 emeryci	M = 20,10; SD = 5,99	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	718	4,778	p < 0,0001	
		N = 120 osoby pracujące	M = 20,23; SD = 6,03		718	4,520	p < 0,0001	
		N = 240 (łącznie)	M = 20,16; SD = 6,00		838	5,956	p < 0,0001	
A. Lubrańska, M. Wochna,	<i>Jakość życia w okresie późnej dorosłości</i> , „Edukacja Dorosłych”, 2015, nr 1, s. 147, 149.	N = 74 seniorzy w wieku 58-83 lat (Kobiety = 54; Mężczyźni = 20)	M = 21,7; SD = 6,17	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	672	1,376	0,1692	

Cd. Tab. A. 16

Autor	Źródło	Próba badawcza		Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
M. Kaflik-Pieróg D. Strzelczyk, M. Finogenow	<i>Satysfakcja z życia osób w wieku senioralnym – rola predyspozycji osobowościowych</i> , „Pedagogika Rodziny”, 2016, nr 6 (3), s. 178, 180.	N = 106 Słuchacze UTW w wieku 60-69 lat		M = 21,38; SD = 5,68	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	704	2,215	0,0271
					Por. z seniorami zrzeszonymi	519	2,222	p < 0,0267
K. Mudyń, A. Weiss	<i>Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości</i> , „Społeczeństwo i Rodzina”, 2010, t. 22, nr 1, s. 38-39.	N = 80 Seniorzy w wieku 60-95 lat Kobiety = 40; Mężczyźni = 40		M = 21,6; SD = 5,6	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	678	1,609	0,1081
A. Błachnio	<i>Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2019, s. 176-178.	N = 3581 Seniorzy w wieku- 60-102 lat Mężczyźni = 1580; Kobiety = 2001		M = 21,99; SD = 5,91		4179	2,272	0,0231
K. Kurowska, B. Orzoł	<i>Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych</i> , „Gerontologia Polska”, 2016, nr 24, s. 92-93.	N = 102 Seniorzy będący pod opieką POZ w Tucholi w wieku 60 i więcej		M = 21,59; SD = 4,729		700	-1,847	0,0651
V. Jachimowicz, T. Kostka	<i>Satysfakcja z życia starszych kobiet</i> , „Ginekologia Praktyczna”, 2009, 17 (3), s. 27, 29.	N = 100 Seniorzy w wieku powyżej 65 r.ż. .	N = 50 Mieszkanki DKiE	M = 21,5; SD = 6,3	Por. kobiety: N = 521 ; M = 22,36; SD = 4,93	569	1,147	0,251
			N = 50 Studentki UTW	M = 21,06; SD = 5,8	Por. kobiety: N = 521 ; M = 22,36; SD = 4,93	569	1,752	0,0803
			Łącznie N = 100	M = 21,04; SD = 6,03	Por. kobiety zrzeszone: N = 359 ; M = 22,44; SD = 4,82	407	1,848	0,0654
					Por. z kobietami łącznie: N = 521 ; M = 22,36; SD = 4,93	619	2,361	0,0186
W. Pavot, E. Diener, CR. Colvin, E. Sandvik	<i>Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures</i> , „Journal of Personality Assessment”, 1991, (57) 1, s. 151-152, 154.	N = 39 Seniorzy amerykańscy K = 23; M = 16		Badanie nr 1 M = 24,44; SD = 6,9	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	637	-2,208	0,0276

Cd. Tab. A. 16

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
I. Hanson i in.	<i>Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition: Interaction Effects of Transition Type and Individual Resources</i> , „Work, Aging and Retirement”, 2018, t. 4, nr 4, s. 357.	N = 360 Porównanie po 1 badaniu. Emeryci- stopniowe przejście na emeryturę	M = 4,94; SD = 1,25	Brak wyliczeń ze względu na niekompatybilność danych			
		N = 346 Emeryci- nagłe przejście na emeryturę	M = 5,03; SD = 1,24				
		N = 905 Emeryci	M = 5,13; SD = 1,35				
M. Q. N. Hackert, J. van Excel, W. B. F. Brouwer	<i>Well-being of Older People (WOOP): Quantitative validation of a new outcome measure for use in economic evaluations</i> , „Social Science & Medicine”, 2020, 259 (113109), s. 4.	N = 1113 Seniorzy w wieku 65 lat i starsi (Holandia)	M = 27,05; SD = 5,96	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	1711	-15,685	p <0,0001
D. Yeung, X. Zhou	<i>Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-retirement Well-being</i> , „Frontiers in Psychology”, 2017, t. 8: 1300, s. 5.	Badanie nr 1. (6 miesięcy przed emeryturą) N = 197	M = 5,01; SD = 1,10	Brak wyliczeń ze względu na niekompatybilność danych			
		Badanie nr 2. (6 miesięcy po przejściu na emeryturę) N = 136	M = 4,83; SD = 1,20				
		Badanie nr 3. (12 miesięcy po przejściu na emeryturę) N = 118	M = 4,96; SD = 1,15				
Z. Juczyński	<i>Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia</i> . Pracownia Testów Psychologicznych PTP; Warszawa, 2001, s. 131-132.	N = 70 Nauczycielki szkoły podstawowej	M = 19,34; SD = 5,03	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	668	5,121	p <0,0001
		N = 521 Por. z kobietami łącznie:	M = 22,36; SD = 4,93	589	4,801	p <0,0001	
		N = 555 Próba normalizująca w wieku 20-55 lat	M = 20,37; SD = 5,32	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	1153	7,252	p <0,0001

(Źródło: opracowanie własne)

Tab. A. 17 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami-Wartości Schelerowskie (SWS)

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
P. Brzozowski	<i>Skala wartości Schelerowskich – SWS</i> , Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa, 1995, s. 16, 20.	N = 352 (151 mężczyzn i 201 kobiet). Respondenci zróżnicowani wiekowo, 85 osób liczyło ponad 60 lat. W analizie porównawczej z seniorami nauczycielami wzięto pod uwagę respondentów z wykształceniem wyższym-N = 116	Wartości: Hedonistyczne M = 57,67; SD = 17,33	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	591	2,067	0,039
			Estetyczne M = 50,84; SD = 18,61		598	1,267	0,205
			Prawdy M = 74,34; SD = 17,49		599	1,125	0,261
			Moralne M = 76,77; SD = 16,19		606	-10,67	p <0,0001
			Sprawności i siły fizycznej: M = 49,71; SD = 23,95		614	6,040	p <0,0001
			Wytrzymałości: M = 43,18; SD = 25,17		607	3,564	0,0004
			Świętości świeckie: M = 65,61; SD = 24,50		611	6,712	p <0,0001
			Świętości religijne: M = 72,01; SD = 28,23		626	-1,789	0,074
K. Ostrowska	<i>System wartości, strategie działania i emocje jako czynniki motywacyjne w kierunku zachowań zgodnych z normami społecznymi i prawnymi</i> , „Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja”, 2015, 28, s. 54.	N = 43 grupa mężczyzn, brak danych dotyczących wieku	Wartości Hedonistyczne: M = 73,26; SD = 18,91; sten = 7	Por. z grupą mężczyzn	109	-3,170	0,0020
			Witalne: M = 68,98; SD = 19,72; sten = 6		b.d	b.d	b.d
			Estetyczne: M = 66,39; SD = 19,17 sten = 7		111	-3,553	0,0006
			Prawdy: M = 76,11; SD = 18,65; sten = 6		110	0,003	0,997
			Moralne: M = 78,12; SD = 16,97; sten = 5		111	-1,747	0,0833
			Święte: M = 61,03; SD = 20,61; sten = 5		b.d	b.d	b.d
			Sprawności i siły: M = 72,96; SD = 21,97; sten = 6		113	-1,845	0,0676
			Wytrzymałości: M = 64,99; SD = 23,58; sten = 6		112	-2,925	0,0036
			Świętości świeckie: M = 58,03; SD = 27,78; sten = 4		114	4,981	p <0,0001
			Świętości religijne: M = 65,53; SD = 25,01; sten = 5		113	2,310	0,0227

Cd. Tab. A. 17

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
B. Górską	<i>Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych</i> , niepublikowana praca magisterska pod kier. dr M. Brachowicz w Wyższej Szkole Biznesu w Nowym Sączu, na Wydziale Nauk Społecznych i Informatyki, Nowy Sącz, 2017, s. 98-100.	N = 120 60 os.–mieszkańcy DPS;	Wartości Hedonistyczne: M = 44,90; SD = 10,72	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	535	7,835	<i>p</i> <0,0001
			Sprawności i siły fizycznej: M = 47,43; SD = 13,09		558	5,610	<i>p</i> <0,0001
			Wytrzymałości: M = 43,31; SD = 17,06		551	2,790	0,0055
			Estetyczne: M = 41,85; SD = 17,99		542	4,533	<i>p</i> <0,0001
			Prawdy: M = 36,37; SD = 13,70		543	21,098	<i>p</i> <0,0001
			Moralne: M = 57,79; SD = 15,55		550	18,513	<i>p</i> <0,0001
			Świętości świeckie: M = 64,11; SD = 29,02		555	5,529	<i>p</i> <0,0001
			Świętości religijne: M = 58,99; SD = 31,79		570	4,783	<i>p</i> <0,0001
		N = 60 os.–studenci UTW.	Wartości Hedonistyczne: M = 35,85; SD = 16,46	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	535	12,155	<i>p</i> <0,0001
			Sprawności i siły fizycznej: M = 51,24; SD = 13,09		558	4,228	<i>p</i> <0,0001
			Wytrzymałości: M = 41,77; SD = 20,58		551	3,268	0,0012
			Estetyczne: M = 45,09; SD = 15,22		542	3,295	0,0010
			Prawdy: M = 55,99; SD = 13,92		543	10,642	<i>p</i> <0,0001
			Moralne: M = 59,41; SD = 13,07		550	18,016	<i>p</i> <0,0001
			Świętości świeckie: M = 63,44; SD = 26,81		555	5,947	<i>p</i> <0,0001
			Świętości religijne: M = 52,69; SD = 34,98		570	6,361	<i>p</i> <0,0001

(Źródło: opracowanie własne)

Tab. A. 18 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami
Sens życia aktualny (MLQ-P) oraz sens życia poszukiwany (MLQ-S). Sens życia aktualny (MLQ-P):
N = 607, M = 26,71; SD = 4,43; sens życia poszukiwany (MLQ-S): N = 601, M = 24,82; SD = 4,62).

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	df	t	p
B. F. Damásio, S. H. Koller	<i>Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian</i> , „Revista Latinoamericana de Psicología”, 2015, 47, s. 187, 191.	N = 3020 Osoby w wieku 18 – 91 lat osób (63,9% kobiet) Seniorzy: N = 289	Dla osób starszych: MLQ-P M = 26,47 ; SD = 6,10	894	-0,668	0,5045
			Dla osób starszych: MLQ-S M = 22,97; SD = 7,20	888	-5,021	p <0,0001
M. F. Steger i in.	<i>The Meaning Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life</i> , „Journal of Counseling Psychology”, 2006, 53(1), s. 83,86.	N = 401 (badanie nr 3) próbka zróżnicowana wiekowo (śr. wieku = 24,4 lata).	MLQ-P M = 24,8; SD = 5,6	1006	-6,022	p <0,0001
			MLQ-S M = 21,8; SD = 6,9 (s. 86)	1000	-8,299	p <0,0001

(Źródło: opracowanie własne)

Tab. A. 19 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami–Poczucie koherencji (SOC)

Dla całej grupy łącznie: Poczucie koherencji – N = 625 (Poczucie sensowności–PS: M = 42,02; SD = 7,04; Poczucie zaradności–PZ: M = 48,22;

SD = 7,13; Poczucie zrozumiałości–PZR: M = 49,12; SD = 10,30; Wynik ogólny–PO: M = 139,37; SD = 21,08. **Nauczyciele zrzeszeni:** N = 434

(Poczucie sensowności–PS: M = 42,11; SD = 6,86; Poczucie zaradności–PZ: M = 48,19; SD = 7,12; Poczucie zrozumiałości–PZR: M = 49,18; SD = 10,53; Wynik ogólny–PO: M = 139,49; SD = 20,92. **Nauczyciele niezrzeszeni:** N = 434 (Poczucie sensowności–PS: M = 41,81; SD = 7,45;

Poczucie zaradności–PZ: M = 48,28; SD = 7,20; Poczucie zrozumiałości–PZR: M = 48,98; SD = 9,79; Wynik ogólny–PO: M = 139,00; SD = 21,51.

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
H. Zielińska- Więczkowska, i in.	<i>Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku</i> , „Gerontologia Polska”, 2011, t. 19, nr 2, s. 120-121.	N = 77 Studenci UTW	Globalne poczucie koherencji: M = 134,06; SD = 22,163	Por. z seniorami nauczycielami zrzeszonymi	509	-2,080	0,0380
			Poczucie sensowności: M = 39,62; SD = 8,01		509	-2,859	0,0044
			Poczucie zaradności: M = 46,03; SD = 9,08		509	-2,346	0,0194
			Poczucie zrozumiałości: M = 48,42; SD = 8,347		509	-0,601	0,5484
H. Zielińska- Więczkowska i in.	<i>Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych zamieszkujących w domach pomocy społecznej (DPS)</i> , „Psychogeriatrya Polska”, 2013, 10 (1) s. 25-26.	N = 100 Pensjonariusze DPS Kobiety = 73; Mężczyźni = 27	Globalne poczucie koherencji: M = 114,49; SD = 23,64	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	723	-10,770	p <0,0001
			Poczucie sensowności: M = 32,64; SD = 8,53		723	-11,993	p <0,0001
			Poczucie zaradności: M = 42,49; SD = 8,17		723	-7,307	p <0,0001
			Poczucie zrozumiałości: M = 38,91; SD = 9,28		723	-9,325	p <0,0001
L. Golińska	<i>Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach</i> , „Nowiny Psychologiczne”, 2003, nr 4, s. 36,39.	Grupy badanych: -Młodzież (20-26 lat), -Dorośli (30-55 lat), -Seniorzy powyżej 64 r.ż. Osoby samotne lub osamotnione (mieszkające samodzielnie lub w DPS): Seniorzy: samotni N = 30 (Kobiety = 15; Mężczyźni = 15); Seniorzy z DOS N = 30 (Kobiety = 15; Mężczyźni = 15)	Poczucie sensowności: Seniorzy samotni: M = 43,2; SD = 6,8	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	653	0,898	0,3695
			Seniorzy z DOS: M = 37,2; SD = 9,1		653	-3,610	0,0003

Cd. Tab. A. 19

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p	
M. Finogonow	<i>Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny</i> , „Psychologia Społeczna”, 2013, t. 8, 3 (26), s. 348-349.	Łącznie: N = 240 N = 120 Seniorzy emeryci w wieku 55-70 lat (Kobiety = 60; Mężczyźni = 60) N = 120 Osoby pracujące: (Kobiety = 60; Mężczyźni = 60)	Łącznie: poczucie sensowności: M = 40,99; SD = 7,84	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	863	-1,866	0,0624	
			Łącznie: poczucie zaradności: M = 47,88; SD = 8,52		863	-0,594	0,5528	
			Łącznie: poczucie zrozumiałości: M = 48,39; SD = 8,91		836	-0,968	0,3335	
K. Kurowska, B. Orzoł	<i>Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych</i> , „Gerontologia Polska”, 2016, nr 24, s. 92-93.	N = 102 Seniorzy w wieku 60 i więcej lat będący pod opieką POZ w Tucholi	Globalne poczucie koherencji: M = 144,33; SD = 22,62	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	725	2,180	0,0295	
			Poczucie sensowności: M = 42,51; SD = 7,60		725	0,658	0,5110	
			Poczucie zaradności: M = 50,72; SD = 8,75		725	3,173	0,0016	
			Poczucie zrozumiałości: M = 51,11; SD = 9,68		725	1,824	0,0685	
K. Kurowska, M. Wiśniewska	<i>Poczucie koherencji (SOC) a funkcjonowanie w życiu codziennym pensjonariuszy Domu Dziennego Pobytu</i> , „Psychogeriatra Polska”, 2010, 7(3), s. 108-110.	N = 61 Badania wśród pensjonariuszy DPS (Kobiety: 62,3%, Mężczyźni: 37,7%) w wieku od 56 do 83 lat	Globalne poczucie koherencji: M = 139,66; SD = 27,75	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	684	0,099	0,9208	
			Poczucie sensowności: M = 37,75; SD = 7,88		684	-4,472	p < 0,0001	
			Poczucie zaradności: M = 49,03; SD = 10,04		684	0,813	0,4167	
			Poczucie zrozumiałości: M = 52,87; SD = 11,87		684	2,676	0,0076	
A. Nawrot i in.	<i>Ogólna orientacja życiowa a podejmowanie regularnej aktywności fizycznej i działań prozdrowotnych u kobiet po 60 roku życia</i> , „Psychogeriatra Polska”, 2015, 12 (3-4), s. 69, 74.	N = 50 Kobiety po 60 r.ż. uczestniczące w programie profilaktyki i promocji zdrowia	Globalne poczucie koherencji: M = 137,1; SD = 23,5	Por. kobiety N = 541	M = 138,29; SD = 20,68	589	-0,385	0,7006
			Poczucie sensowności: M = 41,3; SD = 8,1		M = 41,71; SD = 7,00	589	-0,6110	p < 0,0001
			Poczucie zaradności: M = 47,6; SD = 9,5		M = 47,82; SD = 7,09	589	-0,203	0,839
			Poczucie zrozumiałości: M = 52,87; SD = 11,87		M = 48,75; SD = 10,18	589	2,698	0,072
A. Antonovsky	<i>Rozwikłanie tajemnicy zdrowia</i> , Fundacja IPN, Warszawa, 1995, s. 85.	N = 297 reprezentatywna próba mieszkańców Izraela	Globalne poczucie koherencji: M = 136,47; SD = 19,82	Por. łączne: grupa seniorów nauczycieli	920	1,989	0,0469	
J. B. Nesbitt, S. Heidrich	<i>Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life</i> , „Research in Nursing & Health”, 2000 (23) 1, s. 29. tab. nr 1.	N = 137 Kobiety w wieku 65-85 lat	Globalne poczucie koherencji: M = 157,21; SD = 24,82	Por. kobiety: N = 541; M = 138,29; SD = 20,68	676	9,168	p < 0,0001	

Cd. Tab. A. 19

Autor	Źródło	Próba badawcza	Dane	Uwagi: badania autorskie	df	t	p
R. Bartoszewicz i in.	<i>Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji osób późnej dorosłości objętych wsparciem społecznym instytucji edukacyjnej w obszarze kultury fizycznej</i> , „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, 2014, t. 47, s. 113.	N = 30 uczestnicy UTW (Kobiety = 26; Mężczyźni = 4)	Globalne poczucie koherencji: M = 136; SD = 17,71	Por. z seniorami nauczycielami zrzeszonymi	462	0,892	0,373
			Poczucie sensowności: M = 39; SD = 5,08		462	2,436	0,0152
			Poczucie zaradności: M = 49,76; SD = 7,76		462	-1,161	0,2461
			Poczucie zrozumiałości: M = 46,5; SD = 8,03		462	1,366	0,1725

(Źródło: opracowanie własne)

Aneks 3. Autorskie narzędzia badawcze (Kwestionariusz Stylu Życia i Poczucia Jakości Życia oraz Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji)

Szanowni Państwo,

*Jestem nauczycielem pracującym w Zespole Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 5 w Krakowie. Prowadzę międzypokoleniowe spotkania z Seniorami w ramach autorskiego projektu: **ABY SENIOR BRZMIAŁO DUMNIE!**, którego edycje były nagradzane w konkursach wojewódzkich i ogólnopolskich. Realizuję również badania naukowe nad poczuciem jakości i stylem życia nauczycieli emerytów.*

Zwracam się do Państwa z uprzejmą prośbą o wypełnienie załączonych narzędzi badawczych. Badania mają charakter anonimowy. Uzyskane informacje służyć będą wyłącznie celom naukowym. W razie konieczności, ewentualnych pytań lub chęci nawiązania współpracy, pozostawiam swój numer telefonu kontaktowego oraz adres e-mail do Państwa dyspozycji.

Bardzo serdecznie dziękuję za czas poświęcony wypełnieniu narzędzi badawczych.

Z najlepszymi życzeniami i z poważaniem:

Aldona Rumińska-Szalska

nr tel.:

adres e-mail:

Kwestionariusz Stylu Życia i Poczucia Jakości Życia

I. Stan zdrowia

1. Jak ocenia Pani/Pan ogólny stan swojego zdrowia fizycznego i kondycji fizycznej?

- a) Bardzo zadowolający; b) Zadowolający;
- c) Średnio zadowolający; d) Niezadowolający

2. Czy stan Pani/Pana zdrowia wpływa na wybór preferowanego stylu życia?

- a) Tak; b) Raczej tak; c) Raczej nie d) Nie

II. Aktywność życiowa

1. Czy wykonuje Pani/Pan w szkolnictwie pracę o charakterze zarobkowym?

- a) Tak; b) Nie

2. Czy wykonuje Pani/Pan pracę zarobkową poza branżą szkolnictwa?

- a) Tak; b) Nie

Jeśli „**tak**”, czy jest ona satysfakcjonująca i daje poczucie realizacji?

- a) Tak; b) Raczej tak; c) Raczej nie d) Nie

3. Czy należy Pani/Pan do organizacji, związku, stowarzyszenia lub instytucji zrzeszającej seniorów?

W przypadku odpowiedzi: „b” proszę przejść do pytania nr 10.

- a) Tak; b) Nie

4. Proszę wskazać rodzaj instytucji, do której/, do których Pani/Pan należy, podkreślając wybraną/wybrane odpowiedzi lub podać własną.

Rodzaj instytucji:

a) ZNP

b) Polski Związek Emerytów i Rencistów

c) Klub Seniora

d) PTTK/ inna instytucja turystyczna

e) Centrum Aktywności Seniora

f) Uniwersytet Trzeciego Wieku

g) Wspólnota/y religijna/e

h) Związek Kombatantów

i) Instytucja charytatywna, fundacja itp.

j) Placówka oświatowo-wychowawcza

k) Inne:

5. Od jak dawna przynależy Pani/Pan do ZNP lub/ i innej organizacji, instytucji zrzeszającej seniorów? Proszę podkreślić właściwy przedział lat.

ZNP

a) od początku podjęcia pracy w zawodzie

b) od 20 do 30 lat

c) od 10 do 19 lat

d) od mniej niż 10 lat

Inna wybrana instytucja (nazwa)

.....

a) od początku podjęcia pracy w zawodzie

b) od 20–30 lat

c) od 10–19 lat

d) od mniej niż 10 lat

6. Jak systematycznie uczestniczy Pani/Pan w spotkaniach/ działaniach organizowanych w ramach ZNP lub/i innej instytucji? Proszę podkreślić wybraną odpowiedź.

ZNP

a) Systematycznie; b) Na ogół systematycznie; c) Sporadycznie; d) Bardzo sporadycznie

Ile razy w ciągu miesiąca?

Wskazana instytucja/stowarzyszenie

a) Systematycznie; b) Na ogół systematycznie; c) Sporadycznie; d) Bardzo sporadycznie

Ile razy w ciągu miesiąca?.....

7. Jaka rolę pełni Pani/Pan, działając w ZNP lub/i danej placówce senioralnej/ stowarzyszeniu itp.? Proszę podkreślić najbardziej trafne odpowiedzi lub wpisać własne.

- a) Korzystam aktywnie z proponowanych zajęć, warsztatów, imprez w zależności od zainteresowań
- b) Uczestniczę w spotkaniach świątecznych lub okolicznościowych
- c) Pełnię funkcję koordynatora/współorganizatora imprez towarzyskich/rekreacyjnych/kulturowych itp.
- d) Współtworzę lub uczestniczę w organizacji imprez, akcji charytatywnych
- e) Udzielam się, charytatywnie pomagając m.in. osobom chorym, niepełnosprawnym
- f) Prowadzę tematyczne spotkania, prelekcje dla seniorów
- g) Uczestniczę w spotkaniach religijno-modlitewnych w ramach Żywego Różańca/chóru kościelnego lub podobnych
- h) Uczestniczę i współprowadzę spotkania z młodzieżą
- i) Pełnię funkcję prezesa ZNP/stowarzyszenia lub kierownika instytucji
- j) Jestem łączniczką/łącznikiem pomiędzy członkami ZNP lub innej instytucji
- k) Inne:

8. Czy oferta zajęć przewidziana dla seniorów w ramach związku/instytucji/senioralnej, do której Pani/Pan należy, zaspakaja Pani/Pana potrzeby? Proszę podkreślić odpowiedź.

W przypadku odpowiedzi „Nie” i „Raczej nie” proszę o uzasadnienie.

- a) Tak; b) Raczej tak
- c) Raczej nie.....
- d) Nie.....

9. W jakim stopniu pełniona rola i uczestnictwo w związku/instytucji/stowarzyszeniu pozwala Pani/Panu się realizować? Proszę podkreślić właściwą odpowiedź.

- a) W pełni realizuję się; b) Raczej realizuję się
- c) Raczej nie realizuję się; d) Zdecydowanie nie realizuję się

10. W jaki sposób najchętniej Pani/Pan spędza swój czas wolny w ramach własnej jego organizacji? Proszę zaznaczyć „x”, które formy aktywności Pan/i przejawia.

FORMY AKTYWNOŚCI	TAK (X)
Systematycznie wykonuję ćwiczenia gimnastyczne, aerobik, pilates, jeżdżę na rowerze lub uprawiam inną dyscyplinę sportu itp.	
Uczęszczam na basen, siłownię itp.	
Trenuję sztuki walki lub wykonuję podobną sportową aktywność	
Spaceruję lub uprawiam nordic-walking	
Uczestniczę w zajęciach tanecznych itp.	
Uprawiam turystykę, uczestniczę w wycieczkach krajowych lub zagranicznych	
Uprawiam działkę, ogródek przydomowy lub przed blokiem itp.	
Wędкую	
Angażuję się w akcje charytatywne, wolontariat, imprezy charytatywne itp.	
Wspomagam edukacyjnie lub organizacyjnie pracę szkoły/placówki oświatowo-wychowawczej	
Podejmuję prace społeczno-użyteczne na rzecz szkół, rozwoju miasta;	
Pomagam osobom starszym, potrzebującym w ramach wsparcia społecznego i pomocy sąsiedzkiej itp.	
Biorę udział w życiu politycznym miasta, m.in.: w wyborach samorządowych, referendach, spotkaniach w sprawie rozwoju osiedla, miasta itp.	
Pełnię funkcję polityczną np. Radnego Dzielnicy Miasta, przewodniczącego Komitetu Osiedlowego itp.	
Uczestniczę w spotkaniach pokoleń z dziećmi lub młodzieżą w szkole, przedszkolu itp.	
Spotykam się z przyjaciółmi, sąsiadami na pogawędkach w domu lub poza nim	
Organizuję spotkania towarzyskie w domu, na działce, dla przyjaciół i rodziny itp.	
Samodzielnie pogłębiam wiedzę: czytam książki naukowe, korzystam z edukacyjnych portali internetowych itp.	
Biorę udział w prelekcjach, warsztatach, zajęciach edukacyjnych, kursach organizowanych dla seniorów (np. komputerowy).	
Biorę udział w interesujących wykładach, spotkaniach w ramach UTW itp.	
Współpracuję z wydawnictwami m.in. w zakresie redagowania artykułów, felietonów itp.	
Współpracuję m.in. z ośrodkami kultury w zakresie promowania własnej twórczości artystycznej, poetyckiej	
Uczęszczam na wystawy, wernisaże prac, do kina, teatru, operę, filharmonii, uczestniczę w życiu kulturalnym mojego miasta	
Działam w życiu parafii, udzielam się w spotkaniach Kółka Różańcowego, biorę udział w spotkaniach religijnych, śpiewam w chórze kościelnym itp.	
Uczestniczę w pielgrzymkach, turystyce religijnej itp.	
Uczestniczę w mszach św. osobiście lub słuchając radia, oddaję się codziennym modlitwom, czytam literaturę religijną.	
Czytam książki zgodnie z zainteresowaniami, rozwiązuję krzyżówki, łamigłówki	
Oddaję się swoim pasjom i hobby	
Działam twórczo, realizuję się artystycznie (np. maluję, rzeźbię, piszę wiersze itp.)	
Pośrednio współuczestniczę, w działalności instytucji skupiającej seniorów np. wykonuję prace na terenie domu.	
Poświęcam się opiece nad wnukami, pełnię funkcję babci, dziadka	
Zajmuję się prowadzeniem domu, uczestniczę w spotkaniach rodzinnych	

Rezygnuję z opuszczania domu ze względu na swoją sytuację osobistą lub/i zdrowotną	
Wykonuję pracę w szkolnictwie o charakterze zarobkowym	
Wykonuję pracę poza szkolnictwem o charakterze zarobkowym	
Najchętniej przebywam w domu, raczej unikam kontaktów sąsiedzkich, nie angażuję się w życie społeczno-polityczne i kulturalne mojego miasta, oglądam TV, słucham radia.	
Oglądam TV, słucham radia, czytam gazety i czasopisma itp.	
Inne podejmowane działania:	

11. Co najbardziej wpływa na wybór preferowanego przez Panią/Pana stylu życia?

Proszę podkreślić najbardziej trafną odpowiedź lub wpisać własną.

- a) Stan zdrowia
- b) Sytuacja rodzinna
- c) Sytuacja ekonomiczna
- d) Moja własna decyzja zgodna z potrzebami i zainteresowaniami
- e) Motywacja ze strony rodziny, znajomych itp.
- f) Inne:

12. Z jakich form twórczego spędzania wolnego czasu korzysta Pani/Pan najczęściej?

Proszę podkreślić najbardziej trafne odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Maluję, rysuję, rzeźbię, lepię z mas plastycznych itp.
- b) Piszę wiersze, opowiadania, artykuły do gazet
- c) Szydełkuję, robię na drutach, wyszywam
- d) Majsterkuję (wykonuję nowe przedmioty domowego użytku lub dekoracji)
- e) Uprawiam rękodzieło
- f) Komponuję
- g) Tworzę grafikę komputerową
- h) Fotografuję
- i) Raczej nie podejmuję się aktywności twórczej
- j) Inne:

III. Cele życiowe, oczekiwania

1. Co jest aktualnym celem Pani/Pana życia? Proszę podkreślić wybrane odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Realizacja pasji życiowych i zainteresowań na miarę moich możliwości
- b) Podjęcie nowych wyzwań życiowych
- c) Poszerzanie wiedzy i umiejętności
- d) Pogłębianie życia duchowo-religijnego
- e) Praca nad własną kondycją i zdrowiem
- f) Podwyższanie własnego standardu życia (celem korzystania z przyjemności i wygód)
- g) Służenie innym, potrzebującym, chorym
- h) Praca społeczna (wolontariat) na rzecz innych
- i) Poświęcenie rodzinie, opieka nad wnukami
- j) Brak sprecyzowanych celów na przyszłość
- k) Inne:

2. Jakie są Pani/Pana oczekiwania ze strony środowiska lokalnego/miasta w kontekście zaspokojenia potrzeb seniorów? Proszę podkreślić najwyżej trzy odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Większa liczba instytucji aktywizujących seniorów
- b) Organizacja koncertów, imprez kulturalno-rozrywkowych, kursów, warsztatów itp.
- c) Współpraca instytucji senioralnych z przedszkolami, szkołami, placówkami oświatowymi w zakresie edukacji i wychowania
- d) Rozwój wolontariatu na rzecz osób starszych
- e) Promowanie pozytywnego wizerunku osoby starszej w środowisku (promocja działalności twórczej seniorów, konkursów, konferencji)
- f) Funkcjonowanie doradztwa o różnym charakterze usług dla osób starszych
- g) Funkcjonowanie zespołu doradczego złożonego z osób starszych w strukturach organizacyjnych np. władz samorządowych mających wpływ na organizację życia społecznego w środowisku lokalnym
- h) Brak większych oczekiwań
- i) Inne:

IV. Sens życia

1. Co nadaje największy sens Pani/Pana życiu? Proszę podkreślić najwyżej trzy najtrafniejsze odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Życie rodzinne
- b) Realizacja na rzecz innych
- c) Wiara w wartości, które uznaję
- d) Bycie aktywnym życiowo
- e) Inwestowanie w siebie, we własne przyjemności itp.
- f) Rozwój, dalsze doskonalenie się
- g) Inne:

2. Co stanowi o wyjątkowości i niepowtarzalności Pani/Pana życia?

Proszę uzasadnić odpowiedź.

.....
.....

V. Własna realizacja

1. Co jest Pani/Pana największym dotychczasowym sukcesem życiowym?

Proszę podkreślić najwyżej dwie właściwe odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Udanażycie małżeńskie
- b) Wychowanie dzieci i relacje z nimi
- c) Osiągnięcia zawodowe, prestiż uznanie
- d) Stosunek do Boga i świata
- e) Umiejętność pokonywania trudów życiowych, wypracowana filozofia życia
- f) Inne:

2. Które działania najlepiej wpływają na poczucie Pani/Pan realizacji?

Proszę podkreślić najwyżej cztery odpowiedzi lub wpisać własne.

- a) Aktywny udział w instytucjach senioralnych (korzystanie z oferty działań)
- b) Działania społeczne na rzecz innych
- c) Zajęcia rozwijające umiejętności i zainteresowania (warsztaty, wykłady, spotkania itp.)
- d) Samodzielna praca na rzecz siebie (m.in. czytanie książek, artykułów, korzystanie z interesujących portali naukowych)
- e) Rozwój pasji twórczych
- f) Uprawa ogródka lub działki w kontakcie z naturą i przyrodą
- g) Opieka nad wnukami
- h) Prowadzenie domu
- i) Działania na rzecz młodzieży w ramach spotkań pokoleń
- j) Aktywność religijna, wewnętrzne doskonalenie
- k) Inne:

3. W jakiej kategorii aktualnie ocenia Pani/Pan wskazane aspekty życia?

Proszę wpisać cyfrę odpowiadającą ocenie obok danego obszaru

(4–Bardzo zadowolające; 3–Średnio zadowolające; 2–Raczej niesatysfakcjonujące;

1–Zdecydowanie niesatysfakcjonujące).

- a) Możliwość własnej realizacji: pasje, zainteresowania...
- b) Wsparcie i relacje rodzinne...
- c) Wsparcie i relacje ze środowiskiem sąsiedzkim...
- d) Sytuacja ekonomiczna...

4. W jakim stopniu Pani/Pan czuje się spełniony, zrealizowany w całości swojego życia? Proszę podkreślić właściwą odpowiedź.

Czuję się:

- a) W pełni zrealizowana/y; b) Częściowo zrealizowana/y;
- c) Raczej niezrealizowana/y; d) Zdecydowanie niezrealizowana/y

5. Dokonując całościowej oceny swojego życia może Pani/Pana powiedzieć, że jest ono:

- a) Bardzo satysfakcjonujące; b) Częściowo satysfakcjonujące;
- c) Raczej niesatysfakcjonujące, d) Zdecydowanie niesatysfakcjonujące

VI. Ocena poczucia szczęścia

1. Proszę zaznaczyć znak „x” przy deklarowanej przez Panią/Pana pragnienia życia.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

bardzo słabe pragnienie życia

bardzo mocne pragnienie życia

2. Proszę zaznaczyć odpowiedź wskazującą ocenę Pani/Pana życia.

Moje życie jest:

a) Nudne; b) Zwyczajne; c) Pasjonujące

3. Jak ocenia Pani/Pan poczucie szczęścia osobistego?

Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź.

Ogólnie mogę stwierdzić, że:

a) Jestem bardzo szczęśliwa/-y; b) Jestem szczęśliwa/-y;

c) Jestem dość szczęśliwa/-y; d) Jestem niezbyt szczęśliwa/-y

VII. Własna koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym”

1. Proszę wybrać (podkreślić) 5 najbardziej trafnych według Pani/Pana atrybutów „pomyślnego życia w wieku senioralnym”. Można podać własną odpowiedź.

a) Aktywność społeczna, kulturalno-rozrywkowa

b) Inwestowanie we własny rozwój, pogłębianie wiedzy, zdobywanie nowych umiejętności

c) Dążenie do spokoju, wyciszenia, wycofania się z nadmiernych kontaktów społecznych i aktywności

d) Doskonalenie wewnętrzne, zagłębianie się w refleksję duchową, poszukiwanie jedności z Bogiem

e) Oddanie się życiu rodzinnemu, pomaganie dzieciom, wnukom itp.

f) Pomoc innym, użyteczność społeczna itp.

g) Inwestowanie we własne przyjemności, realizowanie marzeń itp.

h) Oddawanie się pasjom i zainteresowaniom

- i) Aktywność fizyczna, podróże, wycieczki
- j) Spełnienia się w wyznaczonych zadaniach
- k) Dokonanie, czegoś, co utkwi w pamięci pokolenia moich wnuków i nie tylko
- l) Intensyfikowanie spotkań, kontaktów społecznych, przyjacielsko-sąsiedzkich
- ł) Robienie rzeczy niesamowitych, zaskakujących, wyjątkowych
- m) Inne:

2. Podsumowując, czym według Pani/Pana jest „pomyślne życie w wieku senioralnym” w kontekście obranego stylu życia? Proszę podkreślić najbardziej trafne odpowiedzi lub podać własną.

Moje „pomyślne życie w wieku senioralnym” to:

- a) Własny rozwój i podejmowana aktywność życiowa zgodnie z możliwościami i zainteresowaniami
- b) Możliwość spokojnego życia w gronie najbliższej rodziny i oddanie się domowym obowiązkom
- c) Aktywność społeczna, angażowanie się w sprawy rozwoju własnej dzielnicy, kontakt z młodym pokoleniem, spotkania towarzyskie, pomoc innym
- d) Wewnętrzne doskonalenie się duchowe, zagłębianie się w wartości religijne
- e) Moja własna definicja:
-

3. Co stanowi dla Pani/Pana ewentualną przeszkodę w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” uwzględniając preferowany styl życia?

Proszę podkreślić trzy najtrafniejsze odpowiedzi lub wpisać własną.

- a) Stan zdrowia
- b) Ograniczenia związane z oczekiwaniami i obowiązkami wobec rodziny
- c) Bariery finansowe
- d) Brak właściwej oferty aktywności i realizacji seniorów
- e) Wyłączenie się z życia społecznego, brak pomysłu na siebie
- f) Brak należytej motywacji
- g) Brak wyraźnych ograniczeń
- h) Inne:

4. Czy łatwo było dla Pani/Pana dostosować się do życia po przejściu na emeryturę?

Jeśli „Nie” i „Raczej nie”, proszę wskazać, co stanowiło największą trudność.

a) Tak; b) Raczej tak;

c) Raczej nie.....

d) Nie.....

5. Jakie skuteczne działania podejmowała Pani/Pan przed przejściem na emeryturę w celu lepszego przygotowania się do niej? Proszę wskazać najbardziej trafne odpowiedzi lub wpisać własną.

a) Poszukiwałam/łam pomysłu na rozwój własnych pasji i zainteresowań

b) Przygotowywałam/łam własne dzieci, by móc liczyć na ich pomoc

c) Dbałam/łam o zdrowie i własną kondycję fizyczną, by móc być aktywny/ą podczas emerytury

d) Stopniowo zmieniała/łam tryb swojego życia

e) Szczególnie pielęgnowałam/łam kontakty sąsiedzkie i przyjacielskie

f) Szukałam/łam zastępczej pracy zarobkowej oraz podwyższałam/łam swoje kwalifikacje, by móc nadal pracować

g) Brak wyraźnych działań z mojej strony w tym kierunku

h) Inne:

6. Jaka jest Pani/Pana recepta na pomyślne przeżywanie okresu rozwoju, w którym Pani/Pan obecnie się znajduje? :

.....

VIII. Dane metryczkowe:

1. Płeć: a) kobieta b) mężczyzna

2. Wiek życia:

3. Miejsce zamieszkania (nazwa):

4. Oddział ZNP (opcjonalnie) miejscowość:

5. Status ekonomiczny:

a) poniżej przeciętny; b) przeciętny; c) powyżej przeciętny

6. Typ placówki (praca najdłuższa w stażu zawodowym):

a) przedszkole; b) szkoła podstawowa; c) gimnazjum; d) szkoła ponadgimnazjalna;
e) zasadnicza szkoła zawodowa; f) liceum ogólnokształcące; g) technikum;
h) szkoła specjalna; i) szkoła dla dorosłych: LO dla dorosłych, szkoła policealna
i kwalifikacyjne kursy zawodowe; j) szkolnictwo wyższe; k) inna:

.....

7. Typ nauczanego przedmiotu:

a) humanistyczne; b) ścisłe; c) artystyczne;

d) zawodowe; e) języki obce; f) wychowanie fizyczne;

g) inny wynikający ze specyfiki zawodu (proszę wpisać jaki).....

8. Okres wyłączenia zawodowego:

a) 1-5 lat; b) 6 -10 lat; c) 11–15 lat; d) 16–20 lat; e) powyżej 20 lat

9. Struktura rodziny w miejscu zamieszkania:

a) samotnie; b) ze współmałżonkiem; c) z partnerem/partnerką; d) z dziećmi;

e) z dziećmi i ich rodziną; f) inne:

Skala Poczucia Sensu Życia i Realizacji

Proszę zaznaczyć wybraną odpowiedź, zaznaczając jeden z punktów na skali:

(1-zdecydowanie się **nie zgadzam**, 7-zdecydowanie **zgadzam się**)

1. Moje całe życie jest dla mnie wartościowe, pomimo trudności i przeciwności.

1 2 3 4 5 6 7

2. Moje życie pod różnym względem mogłoby być wzorem dla innych.

1 2 3 4 5 6 7

3. Ogólnie moje całe życie ma głęboki sens.

1 2 3 4 5 6 7

4. Mogę podpisać się pod stwierdzeniem, że moje życie jest wyjątkowe.

1 2 3 4 5 6 7

5. W życiu zrealizowałam/em najważniejsze cele, które sobie wyznaczyłam/łem.

1 2 3 4 5 6 7

6. Jestem zadowolona/y ze swojego aktualnego życia.

1 2 3 4 5 6 7

7. To, jak żyję i to, co robię sprawia, że moje życie jest satysfakcjonujące.

1 2 3 4 5 6 7

8. W swoim życiu mam jeszcze wiele do zrobienia.

1 2 3 4 5 6 7

9. Zamierzam działać i rozwijać się tak długo, jak jest to możliwe.

1 2 3 4 5 6 7

10. Poczucie realizacji nadaje sens mojemu życiu.

1 2 3 4 5 6 7

11. Aktywność życiowa nadaje znaczenie mojemu życiu.

1 2 3 4 5 6 7

12. Takiego starzenia się jak moje życzyłbym moim bliskim.

1 2 3 4 5 6 7

SPIS RYCIN

Ryc. 2. 1 Personalistyczny model poczucia jakości życia i jego komponenty.....	49
Ryc. 2. 2 Model powiązań pomiędzy kategoriami pojęć: styl życia, sposób bycia, tryb życia, model życia, strategia życiowa.....	58
Ryc. 2. 3 Kategoryzacja stylów życia	70
Ryc. 2. 4 Układ kręgów społecznych w kontekście stylu życia jednostki.....	102
Ryc. 3. 1 Model koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym”	144
Ryc. 4. 1 Wykaz zmiennych zależnych i niezależnych	157
Ryc. 4. 2 Model powiązań pomiędzy badanymi zmiennymi zależnymi i niezależnymi	158
Ryc. 4. 3 Mapka ukazująca ilościowy rozkład respondentów zrzeszonych w 2017 r. w oddziałach ZNP oraz przebadanych zrzeszonych w instytucjach senioralnych w województwach Polski	189

SPIS TABEL

Tab. 4. 1 Wykaz zmiennych niezależnych socjodemograficznych, zdrowotnych i społecznych oraz wskaźników badawczych.....	159
Tab. 4. 2 Wykaz zmiennych zależnych oraz wskaźników badawczych związanych z poczuciem jakości życia	160
Tab. 4. 3 Wykaz zmiennych niezależnych oraz wskaźników badawczych związanych ze stylami życia.....	161
Tab. 4. 4 Płeć z uwzględnieniem statusu senioralnego (N = 625).....	172
Tab. 4. 5 Zestawienie liczebności badanych z uwzględnieniem zamieszkiwanego województwa i przynależności do zrzeszeń (N = 625).....	173
Tab. 4. 6 Rodzaj instytucji zrzeszającej seniora (N = 689).....	174
Tab. 4. 7 Czas przynależności do zrzeszenia w ramach ZNP (N = 361)	175
Tab. 4. 8 Czas przynależności do zrzeszenia w ramach innej instytucji niż ZNP (N = 152)	175
Tab. 4. 9 Okres wyłączenia zawodowego (N = 622).....	176
Tab. 4. 10 Płeć i typ aktywności życiowej (N = 625).....	176
Tab. 4. 11 Podejmowana praca na emeryturze: w szkolnictwie i poza branżą szkolnictwa oraz typ aktywności życiowej (N = 625).....	177
Tab. 4. 12 Wiek metrykalny i typ aktywności życiowej (N = 625).....	178
Tab. 4. 13 Miejsce zamieszkania i typ aktywności życiowej (N = 625).....	179
Tab. 4. 14 Typ nauczanego przedmiotu z uwzględnieniem płci (608)	180
Tab. 4. 15 Typ placówki najdłuższej zatrudniającej seniora i płeć (N = 620)	181
Tab. 4. 16 Status ekonomiczny i typ aktywności życiowej (N = 608)	182
Tab. 4. 17 Ocena sytuacji ekonomicznej seniora i status ekonomiczny (N = 592).....	183
Tab. 4. 18 Struktura rodziny seniora i typ aktywności życiowej (N = 607)	184
Tab. 4. 19 Ocena ogólnego stanu zdrowia i typ aktywności życiowej (N = 625).....	185
Tab. 4. 20 Czynniki wpływające na wybór stylu życia seniora i typ aktywności życiowej (N = 625)	186
Tab. 4. 21 Wpływ stanu zdrowia na wybór stylu życia seniora i typ aktywności życiowej (N = 625)	187
Tab. 5. 1 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: płeć seniora (N = 625).....	192
Tab. 5. 2 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wiek seniora (N = 625)	194
Tab. 5. 3 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ miejscowości zamieszkania seniora (N = 625)	196
Tab. 5. 4 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: status ekonomiczny seniorów (N = 608).....	197
Tab. 5. 5 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ placówki najdłuższej zatrudniającej seniora (N = 620)	200
Tab. 5. 6 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ nauczanego przedmiotu przez seniora (N = 608)	201
Tab. 5. 7 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: okres wyłączenia zawodowego seniora (N = 625)	202
Tab. 5. 8 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: stan zdrowia i kondycja fizyczna seniora (N = 625)	203
Tab. 5. 9 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje rodzinne (N = 614).....	206

Tab. 5. 10 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje sąsiedzkie (N = 599)	209
Tab. 5. 11 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: płeć seniora (N = 625).....	212
Tab. 5. 12 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wiek seniora (N = 625).....	213
Tab. 5. 13 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ miejscowości zamieszkania seniora (N = 625).....	214
Tab. 5. 14 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: status ekonomiczny seniora (N = 602).....	215
Tab. 5. 15 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ placówki najdłużej zatrudniającej seniora (N = 620).....	217
Tab. 5. 16 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ nauczanego przedmiotu przez seniora (N = 625)	219
Tab. 5. 17 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem okresu wyłączenia zawodowego seniora (N = 625).....	221
Tab. 5. 18 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: ogólny stan zdrowia seniora (N = 625).....	223
Tab. 5. 19 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje rodzinne (N = 614).....	225
Tab. 5. 20 Style życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: wsparcie i relacje sąsiedzkie (N = 599)	227
Tab. 5. 21 Poczucie satysfakcji życiowej seniorów i typ aktywności życiowej (N = 600) ..	229
Tab. 5. 22 Ogólny sens życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 608)	229
Tab. 5. 23 Sens życia uzyskany (MLQ-P) seniorów i typ aktywności życiowej (N = 607) .	230
Tab. 5. 24 Sens życia poszukiwany (MLQ-S) seniorów i typ aktywności życiowej (N = 601).....	230
Tab. 5. 25 Ogólna ocena poczucia szczęścia osobistego seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625).....	231
Tab. 5. 26 Ocena chęci życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)	232
Tab. 5. 27 Ocena pałki życia seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)	233
Tab. 5. 28 Poczucie własnej realizacji seniorów i typ aktywności życiowej (N = 595).....	233
Tab. 5. 29 Możliwość własnej realizacji seniorów nauczycieli (N = 586)	234
Tab. 5. 30 Poczucie koherencji seniorów i typ aktywności życiowej (N = 625)	234
Tab. 5. 31 Ocena komponentów poczucia jakości emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	236
Tab. 5. 32 Ocena komponentów poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych z uwzględnieniem zmiennej: systematyczność spotkań w ramach zrzeszeń: ZNP i innej instytucji (N = 434).....	238
Tab. 5. 33 Zestawienie rodzajów i form aktywności życiowych emerytowanych nauczycieli (N = 625).....	243
Tab. 5. 34 Zestawienie rodzajów aktywności (N = 625)	247
Tab. 5. 35 Style życia preferowane przez emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	248
Tab. 5. 36 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli zrzeszonych z uwzględnieniem zmiennej: rodzaje aktywności życiowych seniorów.....	251
Tab. 5. 37 Zależność pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli niezrzeszonych a rodzajami aktywności życiowych.....	253
Tab. 5. 38 Wartości egzystencjalne emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	256

Tab. 5. 39 Cele życiowe emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	257
Tab. 5. 40 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a wartości egzystencjalne (N = 625).....	260
Tab. 5. 41 Komponenty poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli z uwzględnieniem zmiennej: cele życiowe (N = 625).....	263
Tab. 5. 42 Koncepcja „pomyślnego życia w wieku senioralnym” z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	266
Tab. 5. 43 Działania przygotowujące nauczycieli seniorów do życia na emeryturze z uwzględnieniem zmiennej: typ aktywności życiowej (N = 625).....	268
Tab. 5. 44 Istotność różnic statystycznych pomiędzy komponentami poczucia jakości życia emerytowanych nauczycieli a realizowaną koncepcją „pomyślnego życia w wieku senioralnym” (N = 625).....	270
Tab. 5. 45 Komponenty poczucia jakości życia z uwzględnieniem zmiennej: działania przygotowujące nauczycieli seniorów do życia na emeryturze (N = 625).....	275
Tab. A. 1 Największy sukces życiowy seniora i płeć (N = 622).....	364
Tab. A. 2 Obszary nadające sens życiu seniora i typ aktywności życiowej (N = 625).....	365
Tab. A. 3 Działania służące własnej realizacji i typ aktywności życiowej (N = 625).....	366
Tab. A. 4 Rola seniora w instytucjach zrzeszających (N = 414).....	367
Tab. A. 5 Realizacja seniora w instytucjach zrzeszających (N = 414).....	368
Tab. A. 6 Zaspakajanie potrzeb seniorów poprzez korzystanie z oferty instytucji zrzeszającej oraz płeć badanych (N = 418).....	369
Tab. A. 7 Wybór koncepcji „pomyślnego życia w wieku senioralnym” i typ nauczanego przedmiotu (N = 602).....	370
Tab. A. 8 Atrybuty „pomyślnego życia w wieku senioralnym” (N = 625).....	371
Tab. A. 9 Deklarowana przeszkoda w „pomyślnym życiu w wieku senioralnym” i typ aktywności życiowej (N = 608).....	373
Tab. A. 10 Statystyki opisowe wartości egzystencjalnych.....	374
Tab. A. 11 Aktualne cele życiowe seniora i płeć (N = 624).....	374
Tab. A. 12 Wybrane aktualne cele życiowe emerytowanych nauczycieli i typ nauczanego przedmiotu (N = 608).....	375
Tab. A. 13 Oczekiwania seniora ze strony środowiska lokalnego/miasta i typ aktywności życiowej (N = 625).....	376
Tab. A. 14 Wsparcie i relacje rodzinne i typ aktywności życiowej (N = 614).....	377
Tab. A. 15 Wsparcie i relacje sąsiedzkie i typ aktywności życiowej (N = 625).....	378
Tab. A. 16 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami Poczucie satysfakcji życiowej (SWLS).....	379
Tab. A. 17 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami-Wartości Schelerowskie (SWS).....	383
Tab. A. 18 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami.....	385
Tab. A. 19 Istotność różnic pomiędzy wynikami badań autorów a emerytowanymi nauczycielami–Poczucie koherencji (SOC).....	386

BIBLIOGRAFIA

- Abel T., *Measuring health life styles in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings*, „Social Science & Medicine” 1991, nr 32
- Adler A., *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986
- Ahmadi F., Thomas L. E., *Gerotranscendence and Life Satisfaction: Studies of Religious and Secular Iranians and Turks*, „Journal of Religious Gerontology” 2000, t. 12, nr 1
- Aktywizacja, rozwój, integracja ku niezależnej starości*, Z. Szarota (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011
- Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, J. Nowocień, K. Zuchora (red.), Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa 2012
- Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 1, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała 2008
- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005
- Ardelt M., *Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death*, „Journal of Religious Gerontology” 2003, 14 (4)
- Arygle M., *Przyczyny i korelaty szczęścia*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red.), PWN, Warszawa 2004
- Atchley R. A., *A Continuity Theory of Normal Agings*, „The Gerontologist” 1989, t. 29, nr 2
- Baker J. i in., *Physical Activity and Successful Aging in Canadian Older Adults*, „Journal of Aging and Physical Activity” 2009, (17)
- Bal P. M., Visser M. S., *When Are Teachers Motivated to Work Beyond Retirement Age? The Importance of Support, Change of Work Role and Money*, „Educational Management Administration & Leadership” 2011, t. 39, nr 5
- Bałandynowicz-Panfil K., *Znaczenie aktywności zawodowej dla jakości życia osób starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2010

Ballesteros R. F., *Active Aging, The Contribution of Psychology*, Hogrefe Publishing GmbH, Göttingen 2008

Baltes P. B., Reese H. W., Lipsitt L. W., *Life-span developmental psychology*, „Annual Review of Psychology” 1980, 31

Banach B., Banach M., *Aktywność fizyczna lekarstwem dla seniora*, [w:] *Warsztaty edukacyjne seniora*, N. Pikula (red.), Wyd. Scriptum, Świętochłowice–Kraków 2014

Banach M., *Czas wolny osób starszych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matejek, E. Zdebska (red.), Wydawnictwo „Irys”, Studio, Kraków 2013

Bańka A., *Jakość życia, a jakość rozwoju. Społeczny kontekst płci, aktywności i rodziny*, [w:] *Psychologia jakości życia*, A. Bańka (red.), Wydawnictwo Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2005

Bańka A., *Poczucie jakości życia osób starszych*, „Ergonomia” 2000, t. 23, nr 1–2

Barczyk-Nessel A., *Społeczny kontekst życia w okresie senioralnym*, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Mysłówice 2013

Barometr Krakowski. *Raport badawczy. Badanie socjologiczne przeprowadzone w Krakowie maj-lipiec 2018*, M. A. Chrzanowski (opr.), Urząd Miasta Krakowa, Kraków 2018

Bartoszek J., *Zagadnienie „wartości” i „jakości życia ludzkiego” w encyklice Evangelium vitae*, [w:] *Wartość i jakość życia w ujęciu transdyscyplinarnym*, J. Bartoszek (red.), Wydawnictwo Biblos, Tarnów 2015

Bartoszewicz R. i in., *Zachowania prozdrowotne i poczucie koherencji osób późnej dorosłości objętych wsparciem społecznym instytucji edukacyjnej w obszarze kultury fizycznej*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” 2014, t. 47

Bauman K., *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, t. 14, nr 4

Bearon L. B., *Successful Aging: What does the „good life” look like?*, „The Forum” 1996, t. 1, nr 3

Beckmann J., Ditlev G., *Pojęcie jakości życia*, [w:] *Promocja zdrowia w chorobach przewlekłych*, A. Kaplun (red.), Instytut Medycyny Pracy im. prof. Jerzego Nofera, Łódź 1997

Bernard M. i in., *New lifestyles in old age. Health, identity and well-being in Berryhill Retirement Village*, The Policy Press University of Bristol, UK 2004

Beveridge W. I. B., *Sztuka badań naukowych*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1960

Białożył K., *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie*, M. Guzewicz S. Steuden, B. Brudek (red.), t. II, Wydawnictwo KUL, Lublin 2015

Bicka A., Kozdroń E., *Aktywność ruchowa w stylu życia ludzi starszych*, „*Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*”, Lublin-Polonia 2003, t. LVIII, Suppl. XIII

Bidziński K., *Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby w okresie późnej dorosłości – mieszkańców domów pomocy społecznej*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się starości*, M. Stawiak-Ososińska, A. Szplit (red.), Agencja Reklamowa TOP, Kielce 2014

Biała A., *Wyczynowa i amatorska aktywność seniorów jako przejaw nowego stylu życia na emeryturze*, „*Edukacja Etyczna*” 2016, nr 2

Bieleńska A., *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia*, „*Psychoterapia*” 2006, nr 4

Bielawska-Batorowicz E., Urbaniak B., *Satysfakcja z życia jako uwarunkowanie aktywności zawodowej kobiet i mężczyzn w wieku 45/50+*, [w:] *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn w wieku 50+ na rynku pracy w Polsce. Raport końcowy*, E. Kryńska i in., (red.), Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013

Bieliński J., M. Larkowska, *Elementy stylów życia a kultura społeczna we współczesnej Polsce. Codzienne zachowania i strategie rynkowe*, [w:] *Meandry legitymizacji. Studia i analizy*, I. Pańkow (red.), Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2011

Błachnio A., *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2019

Błachnio A., *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*, [w:] *Starość i osobowość*, K. Obuchowski (red.), Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002

Błachnio A., *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012

Bobkiewicz-Lewartowska L., *Poczucie sensu życia jako wskaźnik psychicznego dobrostanu u osób z zaburzeniami widzenia*, [w:] *Współczesne problemy pedagogiki specjalnej*, U. Bartnikowska, C. Kosakowski, A. Krauze (red.), Wydawnictwo WUWM, Olsztyn 2008

Błędowski P. i in., *Model wsparcia społecznego osób starszych w środowisku zamieszkania*, [w:] *Wsparcie społeczne i jego uwarunkowania. System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania*, Z. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, (red.) Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016

Błędowski P., *Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starych*, Oficyna Wydawnicza Szkoły Głównej Handlowej, Warszawa 2002

Bobowski Z., *Wybrane metody statystyki opisowej i wnioskowania statystycznego*, Wałbrzyska Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości, Prace Dydaktyczne 2004, nr 5, Wałbrzych

Bond J., *Quality of life and older people*, Open University Press, New York 2004

Borg C., Hallberg I. R., Blomqvist K., *Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects*, „Journal of Clinical Nursing” 2006, nr 15

Borkowska-Kalwas T., *Sytuacja ludzi starych w Polsce. Sposoby spędzania czasu wolnego*, [w:] *Starzy ludzie w Polsce*, J. Halik (red.), Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2002

Borys T., *Jakość, jakość życia oraz pojęcia i relacje pochodne*, [w:] *Ocena i analiza jakości życia*, W. Ostasiewicz (red.), Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego, Wrocław 2004

Bowling A., Dieppe P., *What is successful ageing and who should define it?*, BMJ 2005

Brzezińska A. Stolarska M, Zielińska J., *Poczucie jakości życia w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.), Wydawnictwo Fundacji Humanitora, Poznań 2002

Brzozowski P., *Skala wartości Schelerowskich – SWS*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1995

Bugajska B., *Życie w starości*, (red.), Wydawnictwo Zapol, Szczecin 2007

Burzyńska M. i in., *Jakość życia osób starszych korzystających z pomocy instytucjonalnej*, „Folia Oeconomica Acta Universitas Lodzensis” 2017, 3(329)

Camfield L., *On Subjective Well-being and Quality of Life*, „Journal of Health Psychology” 2008, t. 16, nr 4

Cantor N., Blanton H., *Effortful pursuit of personal goals in daily life*, [w:] *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, J. Bargh, P. M. Gollwitzer (red.), New York 1996

Cantril H., *The pattern of human concerns*, Rutgers University Press, New Brunswick, New Jersey 1965

CBOS, *Aktywność fizyczna Polaków 2018. Komunikat z badań 2018*, nr 125, M. Omyła-Rudzka (opr.)

CBOS, *Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich. Komunikat z badań 2020*, nr 37, M. Bożewicz (opr.)

CBOS, *Aspiracje Polaków w latach 1998 2008 i 2018. Komunikat z badań 2018*, nr 148, R. Boguszewski (opr.)

CBOS, *Postawy wobec obecności religii i Kościoła w przestrzeni publicznej. Komunikat z badań 2022*, nr 3, M. Grabowska (opr.)

CBOS, *Przynależność Polaków do ruchów i wspólnot religijnych 2017*, nr 84, R. Boguszewski (opr.)

CBOS, *Religijność Polaków i ocena sytuacji Kościoła katolickiego. Komunikat z badań 2018*, nr 147, R. Boguszewski (opr.)

CBOS, *Religijność Polaków w ostatnich 20 latach, Komunikat z badań 2020*, nr 63, M. Bożewicz (opr.)

CBOS, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów, Komunikat z badań 2016*, nr 163, M. Omyła-Rudzka (opr.)

Ceglarek R., Sztaba M., *Pozytywne aspekty starości. Refleksja w świetle personalizmu o inspiracji chrześcijańskiej*, [w:] *Starzejemy się w dobrym stylu*, K. Jagielska, A. Mirczak (red.), Wydawnictwo Scriptum, Kraków–Świętochłowice 2015

Chabior A., *Aktywność społeczna ludzi starszych*, [w:] *Ludzka starość*, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015

Chabior A., *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się. Między powinnością a profesją*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017

Chabior A., *Z badań nad aktywnością seniorów – przykłady doświadczeń polskich i niemieckich*, [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Biblioteka „Gerontologii Społecznej”, Bielsko-Biała 2008

Chmiel T. Chmiel A., *Konteksty doświadczania starości w perspektywie instytucjonalnej i pozainstytucjonalnej*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, M. Szyszka i in. (red.), Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Stalowa Wola–Bratysława 2014

Chrost M., Grudziński A. (red.), *Jesień życia wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, WAM, Kraków 2016

Chudzicka-Czupała, A. Łyżnicka A., *Aktywność i poczucie własnej wartości a jakość życia ludzi starszych*, „Społeczeństwo i Edukacja” 2015, 17 (22)

Cibor R., *Wartości życiowe i ich bilans u osób starszych*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, „Chowanna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, t. 1, Katowice 2008

Conner K. A., Dorfman L. T., Tompkins J. B., *Life Satisfaction Of Retired Professors: The Contribution Of Work, Health, Income, And Length Of Retirement*, „Educational Gerontology” 1985, t. 6, nr 3

Cozolino L. J., *The healthy aging brain. Sustaining, attachment, attaining, wisdom*, W. W. Norton & Company, London, New York 2008

Creswell J. W., *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019

Csikszentmihalyi M., *Przepływ. Jak poprawić jakość życia*, Biblioteka Moderatora, Taszów 2005

Cuberek R. i in., *Walking in the lifestyle of elderly women with a sedentary occupation*, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc 2014

Czapiński J., Błędowski P., *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków*, Wydawnictwo Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2014

Czapiński J., Panek T., *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2015

Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2017

Czas ukoj nas. Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie, M. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008

Czerniawska O., *Edukacja jako pomoc w rozwoju w ujęciu andragogiki i gerontologii*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t. 2, E. Marynowicz-Hetka (red.), PWN, Warszawa 2007

Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie, A. Kotlarska-Michalska (red.), „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. XXIII, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2013

Czerniawska O., *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej Łódź 2011

Czopko S., *Rola Uniwersytetu Trzeciego Wieku w kształtowaniu jakości życia seniorów*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności*, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2010

Ćwirlej-Sozańska A., *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*, „Medical Review” 2014, (2)

Dacka M., Mach M. M, Gucwa A., *Kształtowanie aktywności rodzinnej w kontekście zadowolenia osób po 50. roku życia będących na emeryturze*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie*, M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (red.), t. II, Wydawnictwo KUL, Lublin 2015

Damásio B. F., Koller S. H., *Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian*, „Revista Latinoamericana de Psicología” 2015, t. 47, nr 4

Danielewicz J., Kubińska Z., *Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008

Daszykowska J., *Czas wolny nauczycieli*, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Stalowa Wola 2008

Daszykowska J., *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007

Daszykowska J., *Poczucie szczęścia i jakości życia w ocenie nauczycieli studiujących*, [w:] *Nauczyciele we współczesnym świecie*, B. Muchacka, M. Szymański, (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008

Daszykowska J., Rewera M., *Style życia współczesnego człowieka*, [w:] *Przemiany wartości i stylów życia w ponowoczesności*, J. Daszykowska, M. Rewera (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010

Delors J., *Edukacja, jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku*, Stowarzyszenie Oświatowców Polskich Wydawnictwa UNESCO, Warszawa 1998

Demograficzne uwarunkowania i wybrane społeczno-ekonomiczne konsekwencje starzenia się ludności w krajach Unii Europejskiej, J. Kurkiewicz (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Kraków 2012

Derbis A., *Doświadczenie codzienności: poczucie jakości życia, swoboda działania, odpowiedzialność, wartości osób bezrobotnych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 2000

Deręgowska J., *Seniorzy o życiu i jego jakości w perspektywie przemijania i nieuchronności śmierci- wybrane aspekty*, „Gerontologia Polska” 2014, t. 4

Dębska U., Komorowska K., *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2007, t. 12, nr 4

Diener E., in, *The Satisfaction With Life Scale*, „Journal of Personality Assessment” 1985, t. 49, nr 1

Dobrostan, jakość życia i opieki w chorobie i niepełnosprawności, Daniluk J. (red.), Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2008

Dobrzyń D., Kołodziej W., Starosolska H., *Styl życia ludzi starszych*, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin 2003, Suppl. XIII, t. LVIII, nr 49

Domarecka E., *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW a preferowane przez nich wartości*, „*Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*”, t. XXIX, Lublin 2016, nr 1

Dorfman L. T., *Academics And The Transition to Retirement*, „*Educational Gerontology*” 1992, t. 18, nr 4

Dorfman L. T., *British and American academics in retirement*, „*Educational Gerontology*” 1989, t. 15, nr 1

Dorfman L. T. Kolarik D. C., *Leisure and the retired professor: occupation matters*, „*Educational Gerontology*” 2005, (31)

Dorfman L. T., *Emeritus professors: Correlates of professional activity in retirement*, „*Research in Higher Education*” 1980, t. 12, nr 4

Dorfman L. T., *The Sun Still Shone: Professors Talk About Retirement*, University of Iowa Press, Iowa 1997

Dorfman L. T., *Emeritus Professors: Correlates of Professional Activity in Retirement II*, „*Research in Higher Education*” 1981, t. 14, nr 2

Dorfman L. T., *Retired Academics And Professional Activity: A British-American Comparison*, „*Research in Higher Education*” 1985, t. 22, nr 3

Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-radości-dylematy, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008

Dróżka W., *Nauczyciel. Autobiografia. Pokolenia*, Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2002

Dróżka W., *Pokolenia nauczycieli*, Wydawnictwo WSP im. Jana Kochanowskiego, Kielce 1993

Dróżka W., *Wartości oraz cele życiowe i zawodowe nauczycieli*, Wydawnictwo UJK, Kielce 2017

Dryll E., Sępka E., *Jakość życia i wartości osobiste w okresie późnej dorosłości* [w:] *Jakość życia człowieka w zdrowiu i w chorobie*, E. Zasepa (red.), Wydawnictwo Difin, Warszawa 2020

Dubas E., *Starość – darem, zadaniem i wyzwaniem. Rola aktywności i edukacji. Rola aktywności i edukacji* (wybrane wątki), [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, E. Dubas, M. Muszyński (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016

Dubas E., *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 20

Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości, A. Fabiś, A. Błachnio, (red.), Wydział Pedagogiczny Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, EXLIBRIS „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, 1 (9)

Dudziak B., *Opinie seniorów o jakości i zadowoleniu z życia*, „Praca Socjalna” 2010, nr 4

Działowicz-Kozłowska A., *Wokół pojęcia jakości życia*, „Psychologia Jakości Życia” 2002, nr 2

Dzięgielewska M., *Czas w życiu człowieka dorosłego*, [w:] *Wybrane obszary andragogiki*, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Łodzi, Łódź 2007

Dzięgielewska M., Czerniawska O., *Życie na emeryturze w świetle wyborów codziennych i uznawanych wartości*, [w:] *Długie życie jako wartość. V Zjazd Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego*, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Uniwersytet Łódzki, Akademia Medyczna, Łódź 1986

Dzięgielewska M., *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, [w:] *Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność*, A. Stopińska-Pająk (red.), „Chowanna”, 33 (2), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009

Dzięgielewska M., *Stowarzyszenie jako pojęcie w pedagogice*, [w:] *Aktywność ludzi starszych na przykładzie polskich i francuskich stowarzyszeń społecznych*, M. Dzięgielewska, O. Czerniawska (red.), Wydawnictwo WSHE w Łodzi, Łódź 2000

Dzięgielewska M., *Życie codzienne ludzi starszych*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, A. Fabiś (red.), Wydawnictwo WSZiM w Sosnowcu, Sosnowiec 2005

Dyba W., Michalak W., *Formy rekreacji ruchowej uprawiane przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008

Edukacja a jakość życia seniorów, P. E. Mollon, A. Gil A. (red.) Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2014

Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność, A. Stopińska-Pająk (red.), „Chowanna”, t. II (33), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009

Ekerdt D. J. i in., *Eddies in the Stream: The Prevalence of Uncertain Plans for Retirement*, „The Journals of Gerontology”, Series B 2001, t. 56, nr 3

Fabiś A., Z. Szarota, *Doświadczenie starości: jej zalety i trudy – w opiniach słuchaczy UTW*, „Edukacja Dorosłych” 2015, 2 (73)

Fatyga B., *Pan Jourdain i styl życia*, [w:] *Style życia wartości, obyczaje*, A. Jawłowska, W. Pawlik, B. Fatyga (red.), Wydawnictwo Uniwersytet Warszawskiego, Warszawa 2012

Felce D., Perry J., *Exploring Current Conceptions of Quality of Life: A Model for People with and without Disabilities*, [w:] *Quality of Life Promotion and Rehabilitation*, R. Renwick, I. Brown, M. Nagler (red.), Sege, New York 1996

Finogenow M., *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny*, „Psychologia Społeczna” 2013, t. 8, 3 (26)

Finogenow M., *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym- wyniki modelowania równań strukturalnych*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, t. 13, nr 2

Finogenow M., *Psychologiczne wyznaczniki zadowolenia z życia osób w wieku emerytalnym*, [w:] *W poszukiwaniu wyznaczników jakości życia*, M. Górnik-Durose (red.), „Chowanna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013

Fisher B. J., Specht D. J., *Successful aging and creativity in later life*, „Journal of Aging Studies” 1999, t. 13, nr 4

Fisher B. J., *Successful Aging, Life Satisfaction, And Generativity In Later Life*, „International Journal of Aging and Human Development” 1995, t. 41, nr 3

Foege W. H., *Foreword Well-Being: Positive Development Across the Life Courses*, [w:] *Well-Being: Positive Development Across the Life Courses*, M. H. Bornstein i in. (red.), Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey, London 2003

Frankfort-Nachmias Ch., Nachmias D., *Metody badawcze w naukach społecznych*, E. Hornowska, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2001

Frankl V. E., *Wola sensu*, przeł. A. Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010

Frąckiewicz L., *Społeczne i ekonomiczne konsekwencje starzenia się ludności*, [w:] *Polska a Europa. Procesy demograficzne u progu XXI wieku*, L. Frąckiewicz (red.), t. II, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2002

Frąckowiak T., *Poczucie jakości życia osób długowiecznych*, *Psychologia Rozwojowa* 2012, t. 17, nr 1

Fries J. F., *The Theory and Practice of Active Aging*, „Current Gerontology and Geriatrics Research”, October 2012

Fulbiszewska M., Lesińska E., Pytliński Ł., *Mieszkańcy Krakowa. Opinie na temat życia w mieście*, CEM Instytut Badań Rynku i Opinii Publicznej, Kraków 2013

Fujita F., Diener Ed., *Life satisfaction Set-Point: Stability and Change*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2005, t. 88, nr 1

Furmanek W., *Humanistyczna pedagogika pracy. Praca a jakość życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016

Gabriel Z., Bowling A., *Quality of life from the perspectives of older people*, „Ageing & Society” 2004, 24

Gałęski B., *Styl życia i jakość życia – próba systematyzacji pojęć*, „Studia Socjologiczne” 1977, nr 1 (64)

Gawęł A., Urlińska M., *Zdrowie a jakość życia w starości*, [w:] *Starość w kontekście społecznym i zdrowotnym*, M. Muszyński (red.), Wydział Pedagogiczny, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, EXLIBRIS, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016, 1 (11)

Gębska-Kuczerowska A., *Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2002, (56)

Gielas J., *Jakiej pomocy potrzebuje senior dla zachowania zadowolającej jakości życia*, „Wspólne tematy” 2004/06

Gierszewski D., *Aktywność seniorów formą obrony przed zagrożeniem wykluczeniem społecznym*, [w:] *Spoleczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Bielsko-Biała 2011

Głębocka A., Szarzyńska M., *Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych*, „Gerontologia Polska” 2005, t. 13, nr 4

Gofron A., *Zagadnienie „jakości życia” w koncepcji pedagogicznej B. Nawroczyńskiego*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, A. Bańka, R. Derbis (red.), Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie, Poznań–Częstochowa 1994

Golińska L., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach*, „Nowiny Psychologiczne” 2003, nr 4

Goriszowski W., *Podstawy metodologiczne badań pedagogicznych*, Wydawnictwo WSP TWP, Warszawa 2006

Górniewicz J., Rubacha K., *Droga do samorealizacji, czyli w poszukiwaniu samego siebie*, Wydawnictwo „C&T”, Toruń 1993

Górska B., *Wartości a poczucie jakości życia u osób starszych, niepublikowana praca magisterska*, Wyższa Szkoła Biznesu w Nowym Sączu, Wydział Nauk Społecznych i Informatyki, Nowy Sącz 2017

Gosik B., *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, [w:] *Jakość życia ludzi starych. Wybrane aspekty*, A. Janiszewska (red.), „Space-Society-Economy” 2015, nr 14, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015

Grotowska-Leder J., *Wsparcie społeczne w perspektywie teorii socjologicznych – kontekst więzi, sieci społecznych, sieci wymiany społecznej*, [w:] *Sieci wsparcia społecznego jako przejaw integracji i dezintegracji społecznej*, L. Grotowska-Leder (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008

Grotowska S., *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków 2011

Grzanka-Tykwińska A. i in., *Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku a aktywny styl życia osób starszych*, „Gerontologia Polska” 2015, nr 3

GUS, *Emerytury i renty w 2020 r.*, J. Marzęcka, J. Mikke (opr.), Warszawa 2021

GUS, *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, Warszawa 2018

GUS, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, A. Bienkuńska, i in. Warszawa 2020

GUS, *Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2018r. Stan w dniu 31 XII*, J. Stańczak, A. Znajewska, Warszawa 2019,

GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2019 r.*, D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska, Warszawa, Białystok 2021

GUS, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Warszawa 2017

GUS, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2017/18*, K. Adamska, Ł. Brzezicki, M. Wiktor, Warszawa, Gdańsk 2019

GUS, *Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2020 r.*, Departament Badań Społecznych Wydział Badań i Analiz Jakości Życia i Kapitału Społecznego

GUS, *Życie religijne w Polsce w 2015 r. Wyniki badania spójności społecznej*, Departament Badań Społecznych, Wydział Badań i Analiz Jakości Życia i Kapitału Społecznego, P. Ciecieląg, A. Bieńkuńska (opr.)

Guziuk M., *Podstawy metodologiczne prac promocyjnych (nauki społeczno-pedagogiczne)*, Fundacja Studiów i Badań Edukacyjnych, Warszawa 2005

Hagberg B., Samuelsson G., *Survival After 100 Years of Age: A Multivariate Model of Exceptional Survival in Swedish Centenarians*, „Journal of Gerontology: Medical Sciences” 2008, t. 63A, nr 11

Halicka M., Sidorczuk A., *Poczucie zadowolenia z życia i optymizm życiowy białostockich nauczycieli*, [w:] *Nauczyciele Białegostoku. Zdrowie. Styl życia. Środowisko szkolne*, M. Zemło J., Wieczorek-Łada, W. Jocz (red.), Urząd Miejski w Białymstoku, Białystok 2007

Halicka M., Halicki J., *Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu*, [w:] *Aktywność społeczna kulturalna i oświatowa seniorów*, A. Fabiś (red.), Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008

Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, B. Synak (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002

Halicka M., Halicki J., *Opinie polskich seniorów na temat emerytury i przygotowania się do niej*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. PolSenior*, P. Błędowski (red.), „Polityka Społeczna”, Numer specjalny, Warszawa 2011

Halicka M., Halicki J., *Praca zawodowa i jej znaczenie w życiu człowieka starego*, [w:] *Polska starość*, B. Synak (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002

Halicka M., *Satysfakcja życiowa ludzi starych, studium teoretyczno-empiryczne*, Akademia Medyczna, Białystok 2004

Halicki J., *Obrazy starości: rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010

Halicki J., *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J. T. Kowalewski, P. Szukalski (red.), Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008

Hallford, D. i in., *Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire*, „Journal of Applied Gerontology” 2016, t. 37, nr 10

Hamilton I. S., *Psychologia starzenia się*, tłum. A. Błachnio, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006

Hansson I. i in., *Changes in Life Satisfaction in the Retirement Transition: Interaction Effects of Transition Type and Individual Resources*, „Work, Aging and Retirement” 2018, t. 4, nr 4

Harwas- Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2–3, PWN, Warszawa 2002

Hasińska Z., Tracz E., *Rola uniwersytetów trzeciego wieku w aktywnym starzeniu się*, Nauki Społeczne, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2013, nr 1 (7)

Haslam C. i in., *Adjusting to life in retirement: the protective role of new group memberships and identification as a retiree*, „European Journal Of Work And Organizational Psychology” 2018, t. 27, nr 6.

Havighurst R., *Successful Aging*, „The Gerontologist” 1961, t. 1, nr 1

Hedberg P. Gustafson Y., Brulin Ch., *Purpose in life Men and Women Aged 85 Years Old*, „International Journal of Aging And Human Development” 2010, 70 (3)

Hellstöm Y., Andersson M., Hallberg I. R., *Quality of life among older people in Sweden receiving help from informal and/or formal helpers at home or in special accommodation*, „Health and Social Care in the Community” 2004, t. 12, nr 6

Hernández C. R., *Satisfaction with life related to functionality in active elderly people*, „Actas Esp Psiquiatr” 2009, 37 (2)

Heus P., Diekstra R. W. F., *Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms*, [w:] *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*, R. Vandenberghe, A. M. Huberman (red.), US: Cambridge University Press, New York 1999

Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji, T. Borowska (red.), „Chowanna”, t. 1(30), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2008

Jakość życia w naukach medycznych i społecznych, B. Kowalewska i in. (red.), t. 1, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2017

Izdebski P., Polak A., *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska” 2005, t. 13, nr 3

Jabłonko O., *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie*, M. Makuch, Moroń D., Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011

Jachimowicz V., Kostka T., *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, „Ginekologia Praktyczna” 2009, 17 (3)

Jagięła J., *Nauczyciele starzy i młodzi*, „Psychologia w Szkole” 2006, nr 2

Jagielska K., *Jakość życia emerytowanych nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2020

Jak żyć? Wybrane problemy jakości życia, Wachowiak A. (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001

Jakość życia. Jak być w zgodzie z sobą samym, Żak P. (red.), „Charaktery” 2017

Jakość życia w naukach medycznych, L. Wołowicka (red.), Dział Wydawnictw Uczelnianych Akademii Medycznej im. K. Marcinkiewicza w Poznaniu, Poznań 2001

Jakość życia w niepełnosprawności – mity a rzeczywistość, Flanczewska-Wolny M. (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Gliwice–Kraków 2007

Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności, D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2010

Jakóbowski J., *Zarys teorii rozwoju zawodowego nauczyciela*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1987, Bydgoszcz 1987

Jałowiecki S., *Przejście na emeryturę jako proces zmian aktywności społecznej*, Polska Akademia Nauk Oddział w Krakowie, Prace Komisji Socjologicznej nr 4, PAN, Kraków 1973

Janczur E., *Wartości jako wyznaczniki sensu życia*, „Zeszyty Naukowe UJ. Prace Pedagogiczne” 1995, z. 21

Janiszewska A., *Przestrzeń – Społeczeństwo – Gospodarka. Obraz starości demograficznej w krajach UE a stan zdrowia jej Mieszkańców*, [w:] *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, A. Janiszewska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015

Janiszewska-Rain J., *Okres późnej dorosłości. Potencjał ludzi w wieku podeszłym*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka*, A. I. Brzezińska (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2015

Jankowska M., *Próba stworzenia typologii ludzi starych na przykładzie osób korzystających z dziennych domów pomocy społecznej osób korzystających z dziennych domów pomocy społecznej*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica” 2009, (13)

Jaworska T., *Poczucie sensu życia u ludzi starych*, [w:] „Trzeci wiek”: *szanse – możliwości – ograniczenia*, A. M. Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2000

Jopp D., Rott C., *Adaptation in very old age: exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness*, „Psychology and Aging” 2006, 21

Jopkiewicz A., *Samoocena zdrowia, jakości życia i zaradności życiowej osób starszych*, „Rocznik Lubuski” 2014, t. 40, cz. 2

Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2012

Jurkiewicz B., *Jakość życia i jej determinanty w grupie kobiet powyżej 65. roku życia korzystających z form edukacji seniorów*, niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu, Kraków 2018

Kaczmarek G., *Zróżnicowanie społeczne a styl życia*, PWN, Warszawa–Poznań 1986

Kaflik-Pieróg M., Strzelczyk D., Finogenow M., *Satysfakcja z życia osób w wieku senioralnym – rola predyspozycji osobowościowych*, „Pedagogika Rodziny” 2016, nr 6 (3)

Kalamarz R., *Uczestnictwo ludzi starszych w kulturze*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-radości-dylematy*, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008

Kałużny R., *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2 (71)

Kamiński A., *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, „Człowiek w Pracy i Osiedlu” 1975, nr 4

Kędziora S., *Religijność i praktyki religijne osób starszych*, [w:] *Spoleczny kontekst życia w okresie senioralnym*, A. Barczyk-Nessel (red.), Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Mysłowice 2013

Kijak R., Szarota Z., *Starość. Między działaniem a diagnozą*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013

Kirchengast S., Haslinger B., *Intergenerational Contacts Influence Health Related Quality of Life (HRQL) and Subjective Well Being among Austrian Elderly*, „Collegium Antropologicum” 2015, 39

Kirenko J., *Styl życia nauczycieli i jego socjodemograficzne uwarunkowania*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2016, t. XXXV, z. 3

Kisztelińska-Węgrzyńska A., *Sytuacja osób starszych w Polsce i w Niemczech w ujęciu polityki społecznej. Próba porównania*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie*, M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (red.), t. 2., Wydawnictwo KUL, Lublin 2015

Klamut R., *Cel – czas – sens życia*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2002

Kliszcz J., *Psychologia potrzeb osób starszych*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2019

Kluczyńska U., *Czas wolny starszych mężczyzn*, [w:] *Ku socjologii starości. Starzenie się w biegu życia jednostki*, J. Mucha, Krzyżowski J., (red.), Wydawnictwa AGH, Kraków 2011

Knight T., Ricciardelli L. A., *Successful aging: Perceptions of adults aged. between 70 and 101 years*, „International Journal of Aging and Human Development” 2003, t. 56, nr 3

Knurowski T., *Wstępna ocena sytuacji życiowej starszych wiekiem mieszkańców Krakowa*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Z. Szarota (red.), Oficyna Wydawnicza Text, Kraków 2000

Kolman R., *Jakość życia dla każdego. Podręcznik doskonalenia jakości życia swego i najbliższych*, Firma Wydawniczo-Handlowa Mado, Toruń 2013

Komorska M., *Formy spędzania czasu wolnego przez osoby stare na przykładzie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Nasze starzejące społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia*, J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004

Kondycja życiowa dolnośląskich seniorów. Raport z badań, cz. II. Analiza wyników badań, M. Bogowolska-Wepścięć i in. (opr.), Wrocław 2008

Konieczna E. J., *Poczucie sensu życia osób niepełnosprawnych ruchowo*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010

Konieczna R., *Wpływ Uniwersytetu Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, M. Dziegielewska (red.), Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Warszawa 2000

Konieczna-Woźniak R., *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, E. Dubas, M. Muszyński, (red.) Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016

Kossakowska M., Kwiatek P., Stefaniak T., *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ*, „Psychologia Jakości Życia” 2013, t. 12, nr 2

Kościńska E., *Style życia seniorów chorych na cukrzycę*, „Edukacja Dorosłych” 2016, nr 2

Kowalewski T., *Społeczne uwarunkowania stylu życia osób starszych*, „Pedagogika Społeczna”, 2018, 3(69)

Kowalik S., *Jakość życia psychicznego*, [w:] *Jakość rozwoju a jakość życia*, R. Derbis (red.), Zakład Psychologii WSP, Częstochowa 2000

Kozdroń E., *Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się*, Zeszyty Naukowe WSKFiT 2014, nr 9

Kozieł D., Trafiałek E., *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów*, „Gerontologia Polska” 2007, t. 15, nr 3

Kozłowska U., Podolska Z. M., Haftek-Lis K., *Lifestyle And Health. Health related Behavior In The Elderly*, „Acta Neuropsychologica” 2013, t. 11, nr 1

Krok D., *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2009

Krysiak-Zielonka I., Rożek-Piechura K., *Jakość życia i satysfakcja życiowa wrocławian w wieku senioralnym*, „Rozprawy Społeczne” 2016, t. 10, nr 4

Kryszkiewicz Cz., *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, S. Steuden, M. Marczuk (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin 2006

Krzesińska-Żach B., *Jakość życia w starości, czyli style życia mieszkańców domu pomocy społecznej*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-radości-dylematy*, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008

Krzystanek K., Perz K., *Wyznaczniki poczucia zadowolenia z życia osób w wieku senioralnym*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, A. Stawiak-Ossocińska, A. Szplit (red.), Wydawnictwo Agencja Reklamowa TOP, Kielce 2014

Krzyżowski Ł i in., *Młodzi emeryci w Polsce. Między biernością a aktywnością*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2014

Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska (red.), Wydawnictwo Satoridruk.pl, Łódź 2008

Kurowska K., Orzoł B., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Gerontologia Polska” 2016, nr 24

Kurowska K., *Poczucie koherencji (SOC) a funkcjonowanie w codziennym życiu mieszkańców domów pomocy społecznej dla przewlekle i somatycznie chorych*, „Psychogeriatryka Polska” 2010, 7(2)

Kurowska K., Wiśniewska M., *Poczucie koherencji (SOC) a funkcjonowanie w życiu codziennym pensjonariuszy Domu Dziennego Pobytu*, „Psychogeriatryka Polska” 2010, (7) 3

Kurtyka-Chałas J., *Doświadczenie starości w perspektywie psychologicznej* [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013

Kustra C., *Jakość w starości*, [w:] *Niepełnosprawność w zwierciadle dorosłości*, R. J. Kijak (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010

Kydd A., *Values: What Older People Told Us*, [w:] *The Care and Wellbeing of Older. A textbook for Health Care Students*, A. Kydd, Duffy T., Duffy R., (red.), London, Reflect Press Ltd 2009

Laceulle H., *Aging and Self-Realization. Cultural Narratives about Later Life*, „Ageing Studies” 2018, t. XVII

Lada A., *Jakość życia seniorów*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2018, t. 31, nr 2

Laskowska-Szcześniak M., Kozak-Szkopek E., *Uwarunkowania pomyślnego starzenia*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2013, t. 7, nr 6

Layte R., Sexton E., Savva G., *Quality of Life in Older Age: Evidence from an Irish Cohort Study*, „Journal of American Geriatric Society” 2013, t., 61, Sup. 2

Lazarus R. S., Lazarus B. R., *Copying with Aging*, Oxford University Press, Oxford, USA 2006

Leisure and aging: Theory and practice, Gibson J. H., Singleton J. F. (red.), Champaign, IL: Human Kinetics Publishers 2012

Lepalczyk I., *Rola stowarzyszeń społecznych w edukacji ustawicznej społeczeństwa*, „Chowanna” 1982, z. 2

Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2010

Leung J. C. B., *Active Aging in Hong Kong*, [w:] *Active Aging in Asia*, A. Walker, C. Aspalter, Routledge (red.), London & New York 2014

Lewinsohn P. M., Redner J. E., Seeley J. R., *The relationship between life satisfaction and psychosocial variables*, [w:] *Subjective Well-being interdisciplinary perspective*, F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), Pergamon Press, England 1991

Linca-Ćwikła A., *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne” 2018, t. 10 (46), nr 3

Lubrańska A., Wochna M., *Jakość życia w okresie późnej dorosłości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1

Łangowska-Marcinowska K., *Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, M. Kapica, T. Olewicz (red.), Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2016

Łukasiewicz J., Łukasik R., *Poczucie sensu życia u osób w wieku późnej dorosłości*, „Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej” 2015, t. 12, nr 2

Łukasik J. M., *Codziennosc w narracjach nauczycielek, w okresie wczesnej (t. 1) i średniej (t. 2) dorosłości*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2016

Łukasik J. M., *Doświadczenie życia codziennego. Narracje nauczycielek na przełomie życia*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013

Łukasik J. M., Jagielska K., *Refleksyjność emerytowanych nauczycieli jako czynnik zmiany i rozwoju osobistego*, [w:] *Rozwój nauczyciela od wczesnej do późnej dorosłości*, J. M. Łukasik, N. G. Pikuła, K. Jagielska (red.) Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016

Łukasik J. M., Pikuła N., Jagielska K., *Senior citizens' existential needs and education for the meaning of life*, „Pedagogy” 2018, 6 (90)

Łukasik J., *The importance of teachers' professional practice and personal development in terms of careerstages*, „Przegląd Pedagogiczny” 2019, nr 2

Maciaszek M., *Final pracy zawodowej nauczyciela*, WSP, Warszawa 1990

Majda A., Walas K., Gajda K., *Satysfakcja z życia i samopoczucie słuchaczy Uniwersytetu III Wieku*, „Pielęgniarstwo XXI w.” 2013, nr 2 (43)

Majewska A., *Uniwersytet trzeciego wieku jako miejsce aktywizacji i zaspokajania potrzeb edukacyjnych seniorów na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Gliwicach*, [w:] *Seniorzy w środowisku lokalnym*, A. Zawada, Ł. Tomczyk (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013

Małecka B. Z., *Przestrzeń edukacyjna w życiu ludzi starszych (refleksje teoretyczne i doświadczenia empiryczne)*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, M. Dziegielewska (red.), Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Łódź 2000

Małycka A., *Kreatywność w późnej dorosłości. Narracje seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2018

Manachiewicz P., *Sens życia osób starszych – analiza empiryczna*, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia 2016, t. 29, nr 1

Mandrzejewska-Smól I., *Podejmowanie aktywności zawodowej przez osoby w wieku senioralnym w opinii słuchaczy kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Bydgoszczy*, „Polskie Towarzystwo Profesjologiczne” 2016, nr 1

Mandrzejewska-Smól I., *Okres aktywności zawodowej a styl życia osób w wieku senioralnym po ich przejściu na emeryturę*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-Radości-Dylematy*, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008

Mandrzejewska-Smól I., *Rola i znaczenie aktywności edukacyjnej i zawodowej człowieka starszego w kontekście procesu starzenia się społeczeństw*, [w:] *Wyzwania i dylematy edukacyjno-zawodowe*, E. Baron-Polańczyk, A. Klementowska (red.), Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego, Zielona Góra 2015

Mandrzejewska-Smól I., *Znaczenie aktywności społeczno kulturowej w funkcjonowaniu osób starszych*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, A. Baranowska, E. Kościńska, K. M. Wasilewska-Ostrowska (red.), Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013

Marchow M., *Późna dorosłość-szanse rozwoju*, 2004, „Remedium”, nr 6

Matsuo M., i in., *Effect of activity participation of the elderly on quality of life*, „Yongo Acta Medica” 2003, nr 46

Maya İ., *Retired Teachers' Self-Values (A Sample from Çanakkale)*, „Procedia-Social and Behavioral Sciences” 2014, nr 116

McPhee J. S i in., *Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty*, „Biogerontology” 2016, 17 (3)

Meisner B. A., Baker J., *An exploratory analysis of aging expectations and health care behavior among aging adults*, „Psychology and Aging” 2013, 28 (1)

Menec V. H., *The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study*, „Journal of Gerontology: Social Sciences” 2003, t. 58B, nr 2

Michalski J. T., *Pedagogika a sens życia. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011

Mielczarek A., *Człowiek stary w domu pomocy społecznej z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2010

Mirczak A., *Satysfakcja z życia starszych osób mieszkających w wybranych miejscowościach wiejskich województwa małopolskiego*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 2014, t. 4, nr 4

Molesztak A., *Duchowość a zadowolenie z życia seniorów*, [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, A. Fabiś, A. Błachnio (red.), Wydział Pedagogiczny Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, EXLIBRIS „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, 1 (9)

Molesztak A., *Wybrane aspekty zadowolenia z życia osób starszych w Polsce i w Niemczech*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania-radości-dylematy*, R. Konieczna-Woźniak (red.), Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008

Moroń D., *Rola organizacji pozarządowych w życiu seniorów*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie, społeczeństwo wobec osób starszych*, M. Makuch, D. Moroń (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011

Mucha J., Krzyżowski Ł. (red.), *Ku socjologii starości*, Wydawnictwa AGH, Kraków 2011

Mudyń K., Weiss A., *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2010, t. 22, nr 1

Mularska-Kucharek M., Wiktorowicz J., *Ocena subiektywnej jakości życia osób w wieku 50+ w świetle badań mieszkańców Łodzi*, [w:] *Jakość życia a zrównoważony rozwój*, Z. Rusnak, B. Zmysłona (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2013

Murawska K., *Poczucie sensu życia ludzi w starszym wieku*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Psyche” 1998, t. 235, nr 2

Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K., *Jakość życia przewlekle chorych pacjentów w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” 2006, t. 14, nr 4

Muszyński W., *Style życia w czasie wolnym-wielość wymiarów*, [w:] „*Małe tęsknoty*”. *Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009

Nakagawa T. i in., *Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States*, „*Aging & Mental Health*” 2018, t. 22, nr 10

Nawrocka J., *Spoleczne doświadczenie starości*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013

Nesbitt B. J., Heidrich S. M., *Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life*, „*Research in Nursing & Health*” 2000 (23) 1

Neugarten B. L., Havighurst R. J., Tobin S. S., *Personality and patterns of aging*, [w:] *Middle age and aging. A reader in social psychology*, B. L. Neugarten (red.), The University of Chicago Press, Chicago 1968

Niemiec J., *Pedagogiczne uwarunkowania jakości życia*, [w:] *W poszukiwaniu jakości życia-ujęcie interdyscyplinarne*, M. Jasiński (red.), Wydawnictwo Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Białymstoku, Białystok 2013

Niepełnosprawność w zwierciadle dorosłości, R. Kijak (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012

Niewiedział D., *Poczucie jakości życia a aktywność społeczna ludzi starych-czy zawsze korelacja?*, [w:] *Potrzeby osób niepełnosprawnych w warunkach globalnych przemian społeczno-gospodarczych*, H. Ochonczenko, A. Nowicka (red.), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006

Niewiedział D., *Poczucie jakości życia ludzi starych mieszkających w domach pomocy społecznej*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka (red), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006

Nimrod G., *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction*, „*Leisure Studies*” 2007, t. 26, nr 1

Nimrod G., Janke M. C., Kleiber D., *Retirement, Activity, and Subjective Well-Being in Israel and the United States*, „*World Leisure*” 2008, nr 11

Nimrod G., Shrira A., *The Paradox of Leisure in Later Life*, „*Journals of Gerontology: Social Sciences*” 2016, t. 71, nr 1

Noga H., *Senior citizens' creative attitude as a determinant of a life quality-research news*, „*Edukacja Ustawiczna Dorosłych*” 2014, t. 1, nr 84

Nordenfelt L., *Towards a theory of happiness: A subjectivist notion of quality of life*, [w:] *Concepts and measurement of quality of life in health care*, L. Nordenfelt (red.), „Philosophy and Medicine” 1994, t. 47

Nowicka A., Błażewicz K., *Preferowane formy wykorzystania czasu wolnego przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomyslu*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, A. Nowicka Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008

Nowicka A., *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008

Nowicka A., *Znaczenie uniwersytetów trzeciego wieku w życiu seniorów* [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, A. A. Zych (red.), Wydawnictwo Druk-Reklama, Łask 2012

Nowicki G. i in., *Analiza poziomu satysfakcji z życia osób powyżej 65. r.ż., pacjentów Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) w zależności od wybranych cech socjodemograficznych*, „Gerontologia Polska” 2016, t. 24

Nuss E., Schroeder C., *Life Planning: Preparing for Transitions and Retirement*, „New Directions For Student Services” 2002, nr 98

Nyaboke G., *Challenges Affecting The Livelihood Of Teachers After Retirement In Kenya: A Case Study Of Kisii Central Subcounty In Kisii County*, University Of Nairobi Faculty Of Arts Department Of Sociology And Social Work Kenya 2016

Nygren B. i in., *Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old*, „Aging & Mental Health” 2005, t. 9, nr 4

Oblicza starości we współczesnym świecie, M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (red.), t. II, Wydawnictwo KUL, Lublin 2015

Odell K. S., i in., *Life Satisfaction Of Retired West Virginia Secondary School Agriculture Teachers*, „Journal of Agricultural Education” 1992

Ohno Y. i in., *Successful Aging and Social Activity in Older Japanese Adults*, „Journal of Aging and Physical Activity” 2008, t. 8, nr 2

Okła W., *Psychospołeczne uwarunkowania jakości życia osób starszych*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja życia*, S. Steuden, Marczuk M. (red.), Wydawnictwo Naukowe KUL, Lublin 2006

Olbrycht K., *Senior-strażnik i przewodnik w świecie wartości wspólnotowych*, [w:] *Człowiek w przestrzeni lokalnej - dobre praktyki wspierania rozwoju, aktywizacji i integracji społecznej*, A. Szczurek-Boruta, B. Chojnacka-Synaszko (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014

Oliwińska I., *Style życia starych ludzi-stan badań*, [w:] *Styl życia, wartości, obyczaje*, A. Jawłowska, W. Pawlik, B. Fatyga (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012

Oliwińska I., *Style życia współczesnych Polaków*, [w:] *To idzie starość. Polityka społeczna a przygotowanie do starzenia się ludności Polski*, P. Szukalski (red.), Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2008

Ono M., *Commoditization of Lifestyle Migration: Japanese Retirees in Malaysia*, „Mobilities” 2015, t. 10, nr 4

Orzechowska G., *Samoocena aktywności osób starszych zamieszkujących różne środowiska*, „Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi” 2002, nr 7/27

Ostasiewicz W., *Badanie jakości życia z perspektywy historycznej*, [w:] *Ocena i analiza jakości życia*, W. Ostasiewicz W., Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. O. Langego we Wrocławiu, Wrocław 2004

Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999

Ostrowska U., *Doświadczenie wartości a sens życia*, [w:] *Sens życia-sens wychowania: dylematy człowieka przełomu wieków*, A. M. de Tchorzewski, P. Zwierzchowski, Wydawnictwo „WERS”, Bydgoszcz 2001

Owsianowska J. i in., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska” 2018, t. 26, nr 4

Palgi Y. i in., *The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old*, „Aging & Mental Health” 2010, t. 14, nr 5

Panek A., *Aktywność wolnoczasowa seniorów, jako profilaktyka, terapia, jako styl i sens życia*, „Państwo i Społeczeństwo” 2007, nr 3

Panek T., *Jakość życia od koncepcji do pomiaru*, Oficyna Wydawnicza Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2016

Parra-Rizo M. A., Sanchis-Soler G., *Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2020, 17(4)

Pasik M., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Psychologica” 2007 (11)

Pasik M., *Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica” 2005 (9)

Pawlikowska-Łagód K., *Satysfakcja z życia osób starszych mieszkających w województwie lubelskim*, „Geriatrics” 2017, (11)

Pędziwiatr K., *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] *Jakość życia ludzi starych. Przestrzeń-społeczeństwo-gospodarka*, A. Janiszewska (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, nr 4,

Phelan E. A. i in., *Older adults' views of „successful aging”- how do they compare with researchers' definitions?*, „Journal of the American Geriatrics Society” 2004, 52 (2)

Pichalski, R., *Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014

Pietrasiniński Z., *Kierowanie własnym rozwojem*, Wydawnictwo „Iskry”, Warszawa 1977

Pikuła N., *Poczucie koherencji jako czynnik zdrowia psychicznego seniorów*, [w:] *Starość może być atrakcyjna*, N. Pikuła (red.), Wydawnictwo Sciptum, Kraków 2012

Pikuła N., *Poczucie sensu osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015

Pikuła N., *Rozwój zawodowy a aktywność emerytowanych nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela od wczesnej do późnej dorosłości*, J. M. Łukasik, N. G. Pikuła, K. Jagielska (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Naukowe „Żak”, Warszawa 2001

Pniewska J., i in., *Styl życia a funkcjonowanie poznawcze osób starszych. Doniesienie wstępne*, „Nowiny Lekarskie” 2012, 81 (1)

Podstawy metodologii badań w pedagogice, Palka S. (red.), Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Sopot 2008

Pogranicza pedagogiki i nauk pokrewnych, S. Palka (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014

Pomoc i opieka w starości, B. Kromlicka, B. Bugajska, K. Seredyńska (red.), Wydawnictwo Zapol, Szczecin 2007

Popielski K., *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa* [w:] *Wychowanie: Pojęcia-Procesy-Konteksty. Interdyscyplinarne ujęcie, t. 1, Istota i sens wychowania. Wokół kontekstów i znaczeń*, M. Dudzikowa, M. Czerpaniak-Walczak (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007

Popiołek K., Chudzicka-Czupała A., *Uwarunkowania aktywności osób w podeszłym wieku*, [w:] *Wybrane elementy stylu życia*, „Chowanna”, t. 2, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2008

Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość, A. A. Zych (red.), Wyd-Druk-Reklama, Łask 2012

Price K. A., Tinker A. M., *Creativity in later life*, „Maturitas” 2014, t. 78, nr 4

Psychologia jakości życia, Academica Wydawnictwo SWPS, Warszawa 2002, t. 1, nr 1

Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia, Bańka A. Derbis R. (red.) Wydawnictwo UAM-WSP, Poznań-Częstochowa 1994

Pufal-Struzik I., *System potrzeb psychicznych i zadowolenie z życia twórców ludowych w starszym wieku*, „Praca Socjalna” 1995, nr 4

Pushkar D., Reis M., Morros M., *Motivation, personality and well-being in older volunteers*, International „Journal of Aging And Human Development” 2002, t. 55, nr 2

Ramik-Mażewska I., *Style życia kobiet z niepełnosprawnością intelektualną*, Wydawnictwo FREL, Warszawa 2018, Toruń 2012

Regulska A., *Działalność, Uniwersytetów Trzeciego Wieku w aspekcie aktywizacji seniorów*, „Roczniki Pedagogiczne” 2012, t. 4 (40), nr 1

Reichstadt J. i in., *Older Adults' Perspectives on Successful Aging: Qualitative Interviews*, „The American Journal of Geriatric Psychiatry” 2010, t. 18, nr 17

Reker G. T., *Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI)*, „Personality and Individual Differences” 2005, 38

Rottermund J., Knapik A., *Motywowanie osób starszych do aktywności fizycznej*, [w:] *Instytucjonalne i pozainstytucjonalne formy wsparcia osób starszych*, Szyszka M., i in. (red.), Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Zamiejscowy Prawa i Nauk o Społeczeństwie w Stalowej Woli, Stalowa Wola-Bratysława 2014

Rottermund J., Knapik A., Szyszka M., *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2015, t. 1, nr 42

- Rowe J. W., Kahn R. L., *Successful Aging*, „The Gerontologist” 1997, t. 37, nr 4
- Rowson T. S., *Retired academics and professional continuity: a cross-cultural comparison*, Keele University 2013
- Rożnowska A., *Podmiotowe obszary jakości życia osób z różnych grup społecznych*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej w Słupsku, Słupsk 2009
- Rynkowska D., *Funkcjonowanie seniorów zakresie pełnionych ról*, [w:] *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin*, K. Błaszczuk, D. Rynkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016
- Ралифовна М. И., *Качество жизни и личностные характеристики взрослых в контексте здорового образа жизни*, *Мир науки*, „Педагогика и психология” 2019, nr 1, t. 7
- Saboor M., Robab S., Shima S., *Application of the Internet and its Association with Loneliness among Retired Teachers*, „Iranian Journal of Ageing” 2014, 9 (1)
- Sagy S., Anthonovsky A., *The Development of the Sense of Coherence: A Retrospective Study of Early Life Experiences in the Family*, „The International Journal of Aging and Human Development” 2000, 51 (2)
- Sarvimäki A., *Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value*, „Leading Global Nursing Research” 2000, t. 32, nr 4
- Schalock, R. L., *The concept of quality of life: what we know and do not know*, „Journal of Intellectual Disability Research” 2004, t. 48, nr 3
- Schippers A., *Quality of life in Disability Studies*, „Medische Antropologie” 2010, 22 (2)
- Sęk H., *Jakość życia a zdrowie*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, 55, z. 2
- Seniorzy w pryzmacie koncepcji: Społeczeństwo dla wszystkich grup wieku*, A. Leszczyńska-Rejchert, L. Domańska, E. Subocz (red.), Wydawnictwo UWM w Olsztynie, Olsztyn 2015
- Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, A. Fabiś (red.), Wydawnictwo Humanista, Sosnowiec 2005
- Sens życia-sens wychowania: dylematy człowieka przełomu wieków*, A. M. de Tchorzewski, P. Zwierzchowski (red.), Wydawnictwo „Wers”, Bydgoszcz 2001
- Serafin I., *Odkrywanie codzienności ludzi starszych drogą do ich (z)rozumienia*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Zych A. A., (red.), Wydawnictwo Druk- Reklama, Łask 2012

- Sharma A., *Subjective Well-Being of Retired Teachers: The Role of Psycho-Social Factors*, „International Journal of Psychological Studies” 2011, t. 3, nr 1
- Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2002
- Sitarczyk M., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, St. Steuden, M. Marczuk (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin 2006
- Skałacka K., Derbis R., *Activities of the elderly and their satisfaction with life*, „Polish Journal of Applied Psychology” 2015, t. 13, nr 3
- Skowrońska D., *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizji starości osób w wieku średnim-sprawozdanie z badań* [w:] *Edukacja wobec starości-tradycja i współczesność*, A. Stopińska- Pająk (red.), „Chowanna”, t. 2 (23), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląsku, Katowice 2009
- Soińska L., *Samoocena a realizacja celów życiowych w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.), Wydawnictwo Humaniora, Poznań 2012
- Solińska U., *Wpływ aktywności społecznej osób starszych na ich stosunek wobec starości*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, J. Matajek (red.), Wydawnictwo IRYS Studio Kraków 2013
- Sosnowska K., *Jakość życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej*, „Młoda Psychologia” 2012, t. 1
- Souza L. N. N. de, Carvalho P. H. B de, Ferreira M. E. C., *Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review*, „Journal of Physical Education and Sport” 2018, 18 (3)
- Sováriová-Soósová M., *Determinants Of Quality Of Life In The Elderly*, „Central European Journal Nursing Midwifery” 2016, 7(3)
- Spętana J., *Sens życia jako problem badawczy we współczesnej pedagogice*, [w:] *Filozoficzne implikacje w pedagogice. O sensie życia, edukacji i wychowaniu*, J. Spętana, D. Domagała, V. Drabik-Podgórna (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015
- Spoleczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, M. Muszyński (red.), Biblioteka „Gerontologii Społecznej”, t. IV, Bielsko-Biała 2011
- Starość w kontekście społecznym i zdrowotnym*, M. Muszyński (red.), Wydział Pedagogiczny, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, EXLIBRIS, „Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016, 1 (11)

Starość, między tradycją a współczesnością, M. D. Adamczyk (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016

Starzenie się a satysfakcja z życia, S. Steuden, M. Marczuk (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin 2006

Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie, K. Walotek-Ściańska, i in. (red.), Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec – Praha 2013

Steger M. F., Frazier P., *Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being*, „Journal of Counseling Psychology” 2005, t. 52, nr 4

Steger M., Fraizer P., Kaler M., *The Meaning Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*, „Journal of Counseling Psychology” 2006, 53(1)

Steger M., i in., *Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year*, Journal of „Happiness Studies” 2007 (8)

Stelcer B., *Jakość życia i integracja psychiczna*, [w:] *Jakość życia w naukach medycznych*, L. Wołowicka (red.), Dział Wydawnictw Uczelnianych Akademii Medycznej im. K. Marcinkiewicza w Poznaniu, Poznań 2001

Stelcer B., Remisz U., *Uwarunkowania satysfakcji z życia w okresie starości*, [w:] *Życie w starości*, B. Bugajska (red.), Wydawnictwo Zapol, Szczecin 2007

Styl życia. Koncepcje i propozycje, Siciński A., (red.), PWN, Warszawa 1976

Styl życia, przemiany we współczesnej Polsce, Siciński A. (red.), PWN, Warszawa 1976

Style życia w komunikacji. Komunikacyjna stratyfikacja społeczeństwa. Seria projektowanie komunikacji, janKomunikant (grupa badawcza), Instytut dziennikarstwa i komunikacji społecznej, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2012

Style życia w starości, Czerniawska O. (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 1998

Such M., *Styl życia i czas wolny singli we współczesnym społeczeństwie*, [w:] „Czas ukoi nas”. *Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2014

Suchodolski B., *Kształt życia*, Wydawnictwo. Nasza Księgarnia, Warszawa 1979

Suchodolski B., *Wychowanie mimo wszystko*, WSiP, Warszawa 1990

Susułowska M., *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 1989

Świdarska M., Góralczyk-Modzelewska M., *Styl życia słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku-w świetle badań własnych*, [w:] *Spoleczne wymiary starzenia się*, A. Fabiś, Muszyński M. (red.), „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, Bielsko-Biała 2011

Świerżewska D., *Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych po 60 roku życia*, „Psychologia Rozwojowa” 2010, t. 15, nr 2

Sygulska K., *Poczucie sensu życia osób starszych- refleksje z badań*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2016, t. 17

System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu, Szatur-Jaworska B., Błędowski P. (red.), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016

Szarota Z., *Dom pomocy społecznej jako przestrzeń życiowa osób w podeszłym wieku*, [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, M. Dziegielewska (red.), Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Łódź 2000

Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Prace Monograficzne nr 396, Kraków 2004

Szarota Z., *Jakość przestrzeni życiowej emerytów – wybrane wskaźniki*, [w:] *Pamiętaj o swojej starości: materiały z konferencji naukowej: „Starość w młodości – młodość w starości”*, S. Rogala (red.), Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2011

Szarota Z., *Praca socjalna z człowiekiem starym: wybrane konspekty*, „Horyzonty Wychowania” 2015, t. 14, nr 32

Szarota Z., *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, [w:] *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, A. Stopińską-Pająk (red.), „Chowanna”, t. II (33), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009

Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2010

Szarota Z., *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1

Szatur-Jaworska B., Błędowski P. (red.), *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016

Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Wydawnictwo ASPRA-JR, Warszawa 2006

Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Wydawnictwo ASPRA-JR, Warszawa 2000

Szatur-Jaworska B., *Wartości i zasady stanowiące aksjologiczne podstawy zaproponowanego modelu wsparcia*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016

Szukalski P. i in., *To idzie starość – polityka społeczna a przygotowanie do starzenia się ludności Polski*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2008

Talaga S. i in., *Jakość życia osób starszych uczestniczących w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku*, *Studia „Socialia Cracoviensia”* 2018, t. 10 nr 1 (18)

Tarkowska E., i in., *Życie codzienne w domach pomocy społecznej*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1994

Tchorzewski A. M. de, *Miejsce dziadków w wychowaniu rodzinnym*, [w:] *„Trzeci wiek”: szanse – możliwości – ograniczenia*, A. M. de Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2000

Tchorzewski A. M. de, *Doświadczenie wartości samego siebie jako źródło dochodzenia do własnej tożsamości*, [w:] *Doświadczenie wartości samego siebie*, A. M. de Tchorzewski (red.), Wydawnictwo Uczelniane WSP w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1997

Tchorzewski A. M. de, *Dyskurs wokół paradygmatu teorii wychowania*, [w:] *Z problematyki metodologicznej teorii wychowania*, Wydawnictwo Uczelniane WSP w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1994

Tchorzewski A. M. de, *Starość jako wartość i fenomen pedagogiczny*, „*Horyzonty Wychowania*”, 2015, t. 14, nr 32

Tchorzewski A. M. de, *W poszukiwaniu wartości samego siebie w procesie edukacji*, [w:] *Doświadczenie wartości samego siebie w procesach edukacyjnych*, A. M. de Tchorzewski (red.), WSP, Bydgoszcz 1997

Tchorzewski A. M. de, *Obszary refleksji i badań pedagogicznych nad rodziną*, [w:] *Pedagogika rodziny na progu XXI w.*, A. W. Janke (red.), Wydawnictwo Akapit, Toruń 2004

Toeplitz Z., *Jesień życia. Czynniki wpływające na jakość życia*, [w:] *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej*, M. Straś-Romanowska, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2005

The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders Clinical descriptions and diagnostic Guidelines, World Health Organization, Geneva 1992

The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, „Social Science & Medicine” 1995, t. 41, nr 10

Tikkanen T. I., *The learning society as a greying society: perspectives for older workers and lifelong learning*, [w:] *Modernising vocational education and training*, Office for Official Publications of the European Communities 2009, Luxemburg, t. 2

Timonen V., *Ageing societies*, Open University Press, New York 2008

Timoszyk-Tomeczak C. Bugajska B., *Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa w starości*, „Opuscula Sociologica” 2013, 2 (4)

Tizard B. Owen C., *Activities and Attitudes of Retired University Staff*, „Oxford Review of Education” 2000, t. 27, nr 2

Tobiasz-Adamczyk B., *Jakość życia w starości- definicja pojęcia*, [w:] *Zrozumieć starość*, A. Panek, Szarota Z. (red.), Oficyna Wydawnicza Text, Kraków 2000

Tokaj A., *Rodzina w życiu seniora a przebieg procesu jego adaptacji do starości*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, A. Fabiś (red.) Sosnowiec 2005

Tokaj A., *Szczęśliwe okresy życia seniorów w ich drodze do starości* [w:] *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, M. Dzięgielewska (red.), Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Łódź 2000

Tokaj A., *U progu starości*, Wydawnictwo Eruditus, Poznań 2000

Tomaszewski T., *Ślady i wzorce*, WSiP, Warszawa 1984

Top M., Eris H., Kabalcioglu F., *Quality of life (QOL) and attitudes toward aging in older adults in Sanliurfa, Turkey*, „Research on Aging” 2012, 35(5)

Tornstman L., *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*, Springer Publishing Company, New York 2005

Traczyk J., Dąbrowska G., *Wpływ aktywności fizycznej na jakość życia osób po 60. roku życia zamieszkałych na terenie miasta i gminy Lidzbark*, „Alter Ego Seniora” 2013, t. 1, nr 4

Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006

„Trzeci wiek”: *szanse – możliwości – ograniczenia*, A. M. Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2000

Tyszka A., *Uczestnictwo w kulturze. O różnorodności stylów życia*, PWN, Warszawa 1971

Umiałowska D., *Aktywność fizyczna i styl życia studentów uniwersytetu trzeciego wieku*, [w:] *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku* J. Nowocien, K. Zuchora (red.), Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa 2012

Uzar K., *Między aktywnością a przeaktywizowaniem-o adekwatne postawy antropologiczne aktywizacji seniorów*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, M. Wnuk-Olenicz M. (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2015

Uzar K., *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011

Uzar-Szcześniak K., *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, „Forum Pedagogiczne” 2015, nr 2

Velasco M. Á. A., *Testimonios De La Jubilación Y La Prejubilación En Profesoras Universitarias De Guadalajara*, [w:] *Mujer Y Trabajo: Estudios Desde La Perspectiva Psicolaboral*, T. M. T. López i in. (red), Universidad Libre, Colombia 2016

Vega, M. del C. R., Aldrete M. E. A, *Jubilación y calidad de vida en profesores universitarios: el rol de la familia*, „Estudios Sober Las Familias” 2005

Verghese J. Kuslansky G., Lipton R., *Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*, „New England Journal of Medicine” 2003, t. 348, nr 25

W poszukiwaniu wyznaczników jakości życia, Górnik-Durose M. (red.), „Chowanna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013

Walker A., *The concept of active ageings*, [w:] *Active Aging in Asia*, A. Walker, C. Aspalter (red.), Routledge, London & New York 2014

Warr P. Butcher W., Robertson I., *Activity and psychological well-being in older people*, „Aging and Mental Health” 2004 (8) 2

Waszkiewicz L. i in., *Ocena jakości życia Polaków w wieku podeszłym*, [w:] *PolSenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, M. Mossakowska i in. (red.), Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012

Wawrzyniak J. K., *Aktywność jako wartość i styl życia. Determinanty aktywności w starości*, [w:] *Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych. Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych*, A. Fabiś, S. Kędziora (red.), Wydawnictwo: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. A. Hlonda w Mysłowicach, Mysłowice-Zakopane 2009

Wawrzyniak J. W., *Starzenie się i jego charakterystyka* [w:] *Ludzka starość*, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015

Wawrzyniak J., *Wpływ edukacji na jakość starości*, [w:] *Andragogika w ujęciu interdyscyplinarnym*, W. Horyń, J. Maciejewski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2008

Wawrzyniak J. K., *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania- Radości-Dylematy*, R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2008

Well being. Positive Development Across The Life Course, M. H. Bornstein i in., (red.), Lawrence Erlbaum Associates Publisher, Mahwah, New York 2003

Wilk T., *Czas wolny w starości*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, B. Juraś-Krawczyk, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2007

Виленский М. Я., *Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»*. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта 2006, t. 11

Williams R. H., *Style of life and Successful Aging*, [w:] *Process of Aging*, R. H. Williams i in. (red.), t. 1, Aldine Transactions, New Brunswick & London 2009

Wiza A., *Pomiędzy nudą a rozrywką; sam na sam ze sobą czy z innymi. Style życia osób starszych*, [w:] *„Małe tęsknoty?” Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, W. Muszyński (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009

Wnuk W., *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów. Raport z badań*, [w:] *Osoby starsze w społeczeństwie. Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, M. Makuch, D. Moroń, (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011

Wnuk W., *Twórcza postawa wobec codzienności jako pokonywanie samotności człowieka*, Gerontologia „Współczesna. Alter Ego Seniora” 2018, t. 6, nr 1

Wnuk, M., Marcinkowski J., *Jakość życia jako pojęcie pluralistyczne o charakterze interdyscyplinarnym*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, t. 93, nr 1

Wojciechowska L., *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, t. 13 nr 2

Wojnar I., *Humanistyczna orientacja edukacji*, [w:] *Nauki pedagogiczne w teorii i praktyce edukacyjnej*, J. Kuźma, J. Morbitzer (red.), Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Kraków 2003

Wojtanowska A., *Wychowawczy przekaz wartości w rodzinie wielopokoleniowej*, [w:] J. Homplewicz (red.), *Pedagogika jesieni. Problemy wychowawcze ludzi starych*, Wydawnictwo Instytut Teologiczno-Pastoralny im. św. Sebastiana Pelczara, Rzeszów 2003

Wojtczak D., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, „Praca Socjalna” 2005, nr 2

Worach-Kardas H., *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości – potrzeby, wyzwania, zagrożenia*, *Pedagogika Rodziny, Family Pedagogy*” 2015, nr 5 (3)

Worach-Kardas H., *Nauczyciele a emerytura*, PWN, Warszawa 1973

Worach-Kardas H., *Starość w cyklu życia*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2015

Woskowski J., *O pozycji społecznej nauczyciela*, PWN, Łódź 1964

Woźniak B., *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015

Woźniak B., Zawisza K., Brzyska M., *Religia a zdrowie – o zależności między zaangażowaniem religijnym a funkcjonowaniem ciała w starszym wieku*, „Studia Socjologiczne” 2015, 2 (217)

Woźniak M., *Związki stylu życia ze zdrowiem*, „Journal of Clinical Healthcare”, 2015 (4)

Woźniak Z., *Najstarsi z poznańskich seniorów*, WZiSS, Urząd Miasta Poznania, Poznań 1997

Woźniak Z., *Starość, bilans, zadanie, wyzwanie*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2016

Woźniak-Konieczna R., *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, [w:] *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, E. Dubas, M. Muszyński (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016

Wybrane obszary badawcze andragogiki, B. Juraś-Krawczyk (red.), Wydawnictwo WSH w Łodzi, Łódź 2007

Wychowanie-Socjalizacja-Edukacja. Księga jubileuszowa dedykowana Prof. dr. hab. Andrzejowi Michałowi de Tchorzewskiemu z okazji 75. rocznicy urodzin i 50-lecia pracy naukowej, M. Chrost, K. Jakubiak (red.), Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2018

Wygralak Ł., *Koncepcja sensu życia a twórcze podejście do życia w okresie dorosłości*, [w:] *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002

Wyrwał A., *Refleksyjność – powszechny element stylu życia dorastającego człowieka*, [w:] *Styl życia i zachowania Prozdrowotne – wybrane konteksty*, M. Świdorska (red.), Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2011

Wyzwania współczesnej gerontologii, P. Błędowski, A. Stogowski, K. Wieczorowska-Tobis (red.), Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Poznań 2013

Wyżga O., *Poczucie jakości życia aktywnych zawodowo nauczycieli*, [w:] *Rozwój nauczyciela od wczesnej do późnej dorosłości*, J. M. Łukasik, N. G. Piękła, K. Jagielska (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2016

Yeung D. Y., *Is pre-retirement planning always good? An exploratory study of retirement adjustment among, Hong Kong Chinese retirees*, „Aging & Mental Health” 2013, (17)

Z problematyki metodologicznej teorii wychowania, A. M. de Tchorzewski (red.), Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Bydgoszcz 1994

Zaidi A., *Well-being of Older People in Ageing Societies*, „Ashgate”, European Centre Vienna Wiedeń 2008,

Zajac-Lamparska B., *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, J. Trempała (red.), PWN, Warszawa 2016

Zajdel K. A., *Jakość życia nauczycieli emerytów i rencistów*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 20

Zajdel K., *Aktywność społeczna i kulturalna nauczycieli będących na emeryturze lub rencie*, „Aktywność Ustawiczna Dorosłych” 2020 (2)

Zalega T., *Segment osób w wieku 65+ w Polsce*, Wydawnictwo Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2016

Zalewska-Puchała J. Majda A., Cebula M., *Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, „Hygeia Public Health” 2015, 50 (4)

Zamelska M., Machnik A., Kaczor B., *Aktywność turystyczno-rekreacyjna mieszkańców Metropolii Poznań jako wyznacznik jakości życia*, „Handel Wewnętrzny” 2017, t. 2, 4 (369)

Zasępa B., *Identyfikacja wyzwań w obszarze polityki społeczno-gospodarczej w Polsce w kontekście procesu starzenia się populacji*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, Katowice 2014

Zawadka J., *Charakterystyka aktywności turystycznej seniorów w Polsce*, „Ekonomiczne Problemy Turystyki” 2016, nr 2 (34)

Zboina B., *Jakość życia osób starszych*, Stowarzyszenie, Nauka, Edukacja, Rozwój, Ostrowiec Świętokrzyski 2008

Здоровый образ жизни и его составляющие, Глушанко В. С. (red.), Министерство Здравоохранения Республики Беларусь, „Витебский Государственный Ордена Дружбы Народов Медицинский Университет”, Издательство ВГМУ, Витебск 2017

Zemło M., *Nauczyciele jako przedmiot badań socjologicznych*, [w:] *Nauczyciele Białego stoku. Zdrowie. Styl życia. Środowisko szkolne*, M. Zemło, Wieczorek-Łada J., Jocz W. (red.), Urząd Miejski w Białymstoku, Białystok 2007

Zgliczyński W., *Aktywność społeczna osób starych w Polsce w ramach wolontariatu i uniwersytetów trzeciego wieku*, Studia BAS 2012 nr 2 (30)

Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., Kornatowski T., *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008, t. 16, nr 3

Zielińska-Więczkowska H., *Poczucie koherencji (SOC) a postawy życiowe osób starszych zamieszkujących w domach pomocy społecznej (DPS)*, „Psychogeriatrya Polska” 2013, 10 (1)

Zielińska-Więczkowska i in., H., *Poczucie koherencji a satysfakcja życiowa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Gerontologia Polska” 2011, t. 19, nr 2

Ziółkowski P., *Szkice z pedagogiki senioralnej*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2017

Zrałek M., Kaczmarczyk M., *Warunki i jakość życia seniorów w Sosnowcu*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2013

Zrozumieć starość, Panek A., Z. Szarota (red.), Wydawnictwo Text, Kraków 2000

Żukiewicz A., *Transwersalizm z perspektywy pedagogiki społecznej Integracja wiedzy wywodzonej z dorobku nauk społecznych i humanistycznych dla praktyki działania społecznego*, „Rocznik Lubuski” 2012, t. 38, cz. 2

Żukowska Z., *Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki*, [w:] *Pedagogika społeczna*, t. 2., E. Marynowicz-Hetka (red.), PWN, Warszawa 2009

- Zych A. A., *Człowiek wobec starości: szkice gerontologii społecznej*, Wydawnictwo „Biblioteka Pracownika Socjalnego”, Interat, Warszawa 1999
- Zych A. A., *Leksykon Gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010
- Zych A. A., *Profilaktyka gerontologiczna*, [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Zych A. A., (red.) Wydawnictwo-Druk- Reklama, Łask 2012
- Zych A. A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001
- Zych A. A., *Starość-starzenie się*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 5, T. Pilch (red.), Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006
- Zych A. A., *Starość darem, zadaniem, wyzwaniem*, Wydawnictwo Druk, Sosnowiec-Dąbrowa-Górnicza 2014
- Zygmunt A., *Jakość życia jako kategoria socjologiczna – od teorii do badań społecznych*, „Political Preferences” 2017, t. 17
- Żywczok A., *Ku afirmacji życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011.

Akta prawne

Obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 23 sierpnia 2017 r. w sprawie nadania statutu Ministerstwu Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, M. P. 2017, poz. 866.
Załącznik do zarządzenia nr 153 Prezesa Rady Ministrów z dn. 29 grudnia 2015 r.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 lutego 1983 r., w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze, Dz. U. 1983, nr 8, poz. 43.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020, Dz. U. 2016, poz. 1492.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 13 grudnia 2013 r., poz. 1024 nr 221 w sprawie ustanowienia wieloletniego programu wspierania finansowego gmin w zakresie dożywiania „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014–2020, M. P. 2013, poz. 1024.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 52, nr 237 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020. M. P. 2013, poz. 52.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 118, nr 238 w sprawie przyjęcia założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020, M. P. 2013, poz. 118.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., poz. 115, nr 239 w sprawie ustanowienia „Programu Solidarność pokoleń”. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+, M. P. 2013, poz. 115.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 20 grudnia 2016 r., poz. 1254, nr 157 zmieniająca uchwałę w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior-WIGOR” na lata 2015–2020, M. P. 2016, poz. 1254.

Uchwała Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r., poz. 1169, nr 161 w sprawie przyjęcia dokumentu „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność”, M. P. 2018, poz. 1169.

Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r., Karta Nauczyciela, Dz. U. 1982, nr 3, poz. 19.

Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz. U. 2004, nr 64, poz. 593.

Ustawa z dnia 19 grudnia 2008 r., o emeryturach pomostowych, Dz. U. 2008, nr 237, poz. 1656.

Ustawa z dnia 22 maja 2009 r., o nauczycielskich świadczeniach kompensacyjnych, Dz. U. 2009, nr 97, poz. 800.

Ustawa z dnia 11 września 2015 r., o osobach starszych, Dz. U. 2015, poz. 1705.

Ustawa z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw, Dz. U. 2017, poz. 38.

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r.–Prawo oświatowe, Dz. U. 2017, poz. 59.

Ustawa z dnia 4 kwietnia 2019 r., o jednorazowym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów w 2019 r., Dz. U. 2019, poz. 743.

Ustawa z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym, Dz. U. 2019, poz. 303.

Netografia

populationof.net

<https://www.populationof.net> [data dostępu: 21 XII 2021].

Age Barometer 2019, s. 21

https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer_2019-Final2.pdf
[data dostępu: 21 XII 2021].

Biuletyn Informacji Publicznej, Centra Aktywności Seniorów w 2022 roku

https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=85000&lid=1000159903&vReg=2
[data dostępu: 29 XII 2021].

Breyer M. K, i in., „Nordic Walking improves daily physical activities in COPD: a randomized controlled trial”

<https://respiratory-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/1465-9921-11-112>
[data dostępu: 18 XI 2021].

Eurostat. Statistics Explained, Statistics on sport participation 2014

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation#Active_participation_in_sport [data dostępu: 15 XII 2021].

Europejskie badanie jakości–wizualizacja danych

<https://www.eurofound.europa.eu/pl/data/european-quality-of-life-survey>
[data dostępu: 20 XII 2021].

Eurostat. Statistics Explained, Statistics on sport participation 2014

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation#Active_participation_in_sport [data dostępu: 15 XII 2021].

Głębocka A., „Długowieczni i zadowoleni”, „Niebieska Linia”, 2006, nr 6
<https://www.niebieskaLinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/dlugowieczni-i-zadowoleni>
[data dostępu: 15 II 2021].

Międzynarodowy Pakt Spraw Gospodarczych, Społecznych i Gospodarczych
<https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/04/Miedzynarodowy-Pakt-Praw-gosp-spol-kult.pdf> [data dostępu: 1 V 2019].

Parra-Rizo M. A., G. Sanchis-Soler G., „Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice”, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 2020, 17 (4)
https://www.researchgate.net/publication/339361019_Satisfaction_with_Life_Subjective_Well-Being_and_Functional_Skills_in_Active_Older_Adults_Based_on_Their_Level_of_Physical_Activity_Practice [data dostępu: 20 XII 2021].

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka
http://www.unesco.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Powszechna_Deklaracja_Praw_Czlowieka.pdf [data dostępu: 1 V 2019].

World Health Organization, Ageing and life-course
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> [data dostępu: 21 XII 2021].
