

Anna Kawula¹ 

Sens życia jako mediator wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan u osób w okresie późnej dorosłości. Raport z badań przeprowadzonych wśród słuchaczy UTW

The sense of life as a mediator of the impact of the perspective of time perception and attitudes towards death on the subjective well-being in the late adulthood. The report of the research carried out among uta's students

Streszczenie: Obecnie jednym z wyzwań dla gerontologów jest podkreślenie czynników warunkujących zdrowe starzenie się, czyli zidentyfikowanie warunków, które utrzymują i/lub poprawiają jakość życia w starszym wieku. W badaniach starano się przedstawić sens życia jako wskaźnik udanego starzenia się z perspektywy postrzegania czasu i postaw wobec śmierci oraz to, że subiektywny dobrostan odgrywa znaczącą rolę w adaptacji psychospołecznej. Niniejszy raport ukazuje niezmiennosc pomiaru wskaźnika Dobrostanu z wybranymi rozkładami zmiennych.

W badaniach zastosowano następujące metody: Test Sensu Życia (Purpose in Life Test – PLT), Skale Lęku i Fascynacji Śmiercią (SLiFŚ), Kwestionariusz Postrzegania Czasu (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI), Skale Satysfakcji z Życia (The Satisfaction With Life Scale – SWLS). Badaniami objęto (N=300) słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z trzech miast: Poznania, Trójmiasta, Krakowa oraz osoby nieuczestniczące w zajęciach UTW, w tym 178 kobiet i 122 mężczyzn w wieku powyżej 60 lat. Badani ukończyli badanie w formie papier i ołówek. Odkrycia dostarczają dowodów na związek między dobrostanem psychicznym a postawami życiowymi osób starszych. Pomiar wskazały, że podejście to charakteryzuje się dużą zgodnością i stabilnością. Przedstawione wyniki wskazują na to, że poczucie sensu życia pośredniczy w relacji między perspektywami postrzegania czasu i postawą wobec śmierci a subiektywnym dobrostanem. Analiza wyników potwierdziła hipotezę, że samopoczucie psychiczne i postawy życiowe są pozytywnie skorelowane. Nie zaobserwowano różnic w postawach życiowych między dwiema grupami.

1 Wyższa Szkoła Humanitas Centrum IB, Emiro Szkolenia, e-mail: kawula.anna@gmail.com

Słowa kluczowe: sens życia, perspektywy czasowe, postawy wobec śmierci, subiektywny dobrostan, późna dorosłość

Abstract: Currently, one of the challenges for gerontologists is to highlight the determinants of healthy aging, that is, to identify the conditions that maintain and / or improve the quality of life in old age. The research sought to present meaning in life as an indicator of successful aging from the perspective of time perception and attitudes towards death, and the fact that subjective well-being plays a significant role in psychosocial adaptation. This report shows the invariability of the measurement of the Well-Being Index with selected distributions of variables.

The following methods were used in the research: Purpose in Life Test (PLT), Death Anxiety and Fascination Scale, Time Perception Questionnaire (ZTPI), The Satisfaction With Life Scale (SWLS). The study included (N = 300) students of the Universities of the Third Age from 3 cities in Poznań, Tricity, Kraków and people not participants of the University of the Third Age, including 178 women and 122 men aged over 60. The subjects completed the study in the form of paper and pencil. The findings provide evidence for the relationship between mental well-being and life attitudes among older adults. Measurements showed that this approach is very consistent and stable. The presented results show that the sense of meaning in life mediates the relationship between the perspectives of perception of time and attitude towards death, and subjective well-being. The analysis of the results confirmed the hypothesis that mental well-being and life attitudes are positively correlated. There were no differences in life attitudes between the two groups.

Keywords: meaning in life, time perspectives, attitudes towards death, subjective well-being, late adulthood

Wstęp

Postępujące starzenie się społeczeństwa zaowocowało licznymi badaniami z zakresu gerontologii społecznej. Przedstawiając funkcjonowanie człowieka w okresie późnej dorosłości, używa się powszechnie znanych określeń i kryteriów. Należą do nich różnorodne „obiektywne” i „subiektywne” wskaźniki w różnych dyscyplinach i skalach. Poprawa jakości życia od dawna jest wyraźnym lub ukrytym celem dla jednostek, społeczności, narodów i świata. Jednak zdefiniowanie szczęścia i mierzenie zmian na lepsze w osiąganiu tego celu nie jest łatwe. Bieżące prace i badania dotyczące poczucia sensu życia i szczęścia wzbudzają zainteresowanie, bowiem czerpiąc z wielu dyscyplin, można zgłębić i przedstawić integracyjną definicję, która łączy miary ludzkich potrzeb z subiektywnym samopoczuciem szczęścia. Ta wielowymiarowa koncepcja zawiera współdziałające elementy obiektywne i subiektywne. Omawiane zagadnienia są związane z definiowaniem, mierzeniem i skalowaniem tych pojęć oraz opracowywaniem programu badań. W proponowanym badaniu zadano pytanie czy sens życia może być mediatorem wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan u osób uczęszczających na Uniwersytet Trzeciego Wieku i stanowiło to punkt wyjścia dla dalszych badań w tym zakresie.

Należy podkreślić, że czynniki warunkujące aktywność i aktywizację edukacyjną osób starszych stanowią również ważne obszary polityki senioralnej (A.A. Zych, 2020, s. 106). Odnosząc się do procesu starzenia się, moment przejścia na emeryturę dla niektórych może być czasem wyczekiwany, pełnym nowych wyzwań i możliwości. Dla innych osób moment ten może stanowić czas nieproduktywny, pozbawiony sensu życia, będzie to okres straty i oczekiwania na śmierć (A.A. Zych, 1995). Implikacje aktywności edukacyjnej na UTW obejmują strategie inwestowania w możliwości maksymalizacji poprawy subiektywnego dobrostanu w skali indywidualnej, społeczności i krajowej.

Wprowadzenie teoretyczne

Badania starszych mieszkańców placówek opiekuńczych pokazują, że mają oni obniżone poczucie sensu życia w porównaniu z przeszłością, co łączy się z niższą oceną siebie oraz brakiem wiary w przyszłość (Nosal 1986b, s. 219). Obniżone poczucie sensu życia przekłada się na brak świadomości celów i dążeń życiowych, niską ocenę życiowych szans w przyszłości, brakiem afirmacji życia (Nosal 1986a, s. 175–177). Poziom optymizmu wśród emerytów jest więc zdecydowanie niższy niż wśród pozostałych grup wiekowych (Grudniewicz 2001).

Jednak stosunek do przyszłości w pewnym stopniu zależy także od wieku, płci (kobiety są bardziej pesymistyczne niż mężczyźni) oraz poziomu wykształcenia i warunków materialnych (Pufal-Struzik 2000, s. 91). W okresie późnej dorosłości to, co było, staje się ważniejsze niż to, co będzie – zaczyna dominować przeszłościowa perspektywa czasowa oraz myślenie w kategoriach spraw bieżących, bez odnoszenia się do przyszłości. Wzrasta też świadomość skracającej się perspektywy czasu (Steuden 2009, s. 59–65; Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2006).

Badania osób starszych dotyczące projektów w ramach zamiarów nastawionych na stabilizację przynoszą stwierdzenia: „nic nie da się zmienić”, „żeby nie było gorzej”, „jest dobrze”:

- dominują projekty nastawionych na stabilizację (75,38%),
- w stosunku do nastawionych na zmianę (24,62%).

Niechęć do zmian tłumaczy się niestabilnymi warunkami społeczno-ekonomicznymi rodzącymi poczucie zagubienia i obawy o przyszłość, dokonany już bilansem życiowym oraz kulturowymi wzorcami starości, które wydają się ograniczać pole działania do czasu teraźniejszego czy przeszłego (Bugajska 2005, s. 104–106).

Tymczasem dobre funkcjonowanie w teraźniejszości warunkuje efektywne radzenie sobie z przyszłymi wydarzeniami, nawet gdy będą one miały negatywny wydźwięk (Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2006, s. 66). Wskazuje się także, że seniorzy cechują się większą systematycznością i uporządkowaniem w realizowaniu zadań niż osoby młodsze, co wiązać można z mniejszą liczbą wyznaczonych sobie planów oraz mniejszą skłonnością do podejmowania ryzyka (Steuden 2009, s. 61).

Postawa wobec śmierci

Lęk przed śmiercią można uznać za zjawisko uniwersalne, pojawiające się stosunkowo wcześnie w rozwoju psychicznym człowieka (por. np. McGregor, Greenberg, Arndt, Lieberman, Solomon, Solomon i Pyszczyński, 1998; Sołoma, 1995, Wysocka, 1990).

Postawy i reakcje emocjonalne w stosunku do śmierci cechuje znaczna różnorodność – od lęku, poprzez smutek i bunt, po rezygnację (Turner i Helms, 1999). Lęk przed śmiercią jest zjawiskiem wysoce niejednorodnym. Feifel i Branscomb (1973) wyróżnili empirycznie trzy poziomy lęku przed własną śmiercią: świadomy, wyobrażeniowy i nieświadomy. Ponadto lęk przed śmiercią może dotyczyć śmierci własnej, śmierci innych osób, czy wreszcie śmierci w znaczeniu abstrakcyjnym (por. Ostrowska, 1997). U podłoża każdego z nich leżą odmienne przyczyny (por. Kępiński, 1977; Ostrowska, 1997).

Brak nadziei na pozytywne zmiany może więc odpowiadać w pewnym stopniu za koncentrowanie się na przeszłości i teraźniejszości.

Odwracanie uwagi od przyszłości może także wynikać z lęku przed śmiercią czy niechęci do myślenia o niej, chociaż badania nie potwierdzają związku między wiekiem a lękiem przed śmiercią. Perspektywa zbliżającego się kresu życia może jednak rodzić poczucie zagrożenia istotnych dla jednostki wartości (Pufal-Struzik 2000, s. 89). Dlatego świadomość przemijania – własnego i bliskich osób – jest tak ważnym i trudnym aspektem podmiotowego doświadczenia starości (Cieślak i inni 2005, s. 43–44).

Śmierć w okresie starości staje się niejako wszechobecna. Stopniowo następuje specyficzne osvajanie się myśli o niej, co przyczyniać się może do przyjęcia refleksyjnej postawy wobec życia, pogłębiania zainteresowań filozoficznych i religijnych, czy dokonywania bilansu własnego życia. Poczucie nieuchronności własnej śmierci rodzić może także chęć wypełnienia życia w sposób bardziej intensywny niż dotychczas (Kowalik 2000, s. 74–77); Czerniawska 1992, s.30).

Niekiedy ludzie starsi stają się nawet bardziej aktywni, niż pozwalają im na to ich siły życiowe, podejmują się wielu zajęć, starają się zachować jak osoby młode. Jest to hiperaktywność kompensacyjna pod powłoką, której można doszukać się przygnębienia i rezygnacji (Kępiński 1974, s. 35). Przed poczuciem, że jego życie już „wypełniło się”, człowiek stary broni się również poprzez codzienne troski, koncentrację na dolegliwościach, szukanie dawniej niedostrzeganych przyjemności (Kępiński 1994, s. 379).

Badania wykazały, że osoby starsze tkwią w paradoksie starzenia się. Seniorzy posiadają węższe kręgi przyjaciół oraz bardziej ograniczone obszary zainteresowań niż osoby młode. Ponadto mniej pociągają ich nowości. Jednak osoby te, chociaż uważane są za wyłączone z życia lub też ograniczone pod względem aktywności towarzyskiej oraz pozbawione nowych doświadczeń, mogą być tak samo szczęśliwe lub nawet bardziej niż ludzie młodzi (P. Zimbardo, J. Boyd, s. 188; M. Mather, L. Carstensen, s. 496–502).

Założenia teorii opanowania trwogi (TOT)

1. Świadomość nieuchronności własnej śmierci budzi lęk, niepokój – trwogę.
2. Istnienie buforów łagodzących lęk przed śmiercią:
 - podjęcie działań podnoszących samoocenę,
 - udział w kulturze – odwołanie się do istniejących w danej kulturze wzorców(por. Arndt i in., 2008, Oleś, 2000, McGregor i in., 1998).

Wymiary aktywności seniorów

Autotranscendencja – świadomość i refleksja, pomagają w poszukiwaniu sensu istnienia i celu życia.

Utrzymywanie i pogłębianie bliskich relacji.

Aktywność religijna.

Aktywność edukacyjna.

Aktywność edukacyjna osób starszych przejawia się między innymi uczestnictwem w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W latach 1979–2014 w Polsce otwierano coraz więcej Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W 2018 roku uruchomionych jest ponad 450 UTW, szacuje się, że liczba słuchaczy wynosi 120–130 tysięcy osób.

Charakterystyka badanej grupy

W pierwszym etapie badań udział wzięło 130 słuchaczy (112 kobiet i 18 mężczyzn) z Uniwersytetów Trzeciego Wieku: UTW JPPII i Politechniki Krakowskiej, w wieku od 60 do 87 lat. W kolejnym etapie badań udział wzięło 300 słuchaczy z Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Krakowa UJ oraz z Trójmiasta i Poznania w wieku od 60 do 85 lat oraz 300 seniorów nie uczestniczących w zajęciach UTW jako grupa kontrolna.

Narzędzia badawcze

- 1) Test Sensu Życia (*Purpose in Life Test – PLT*) J.C. Crumbaugh i L.T. Maholica w polskiej adaptacji Z. Płużek służy do pomiaru poczucia sensu życia i składa się z 5 podskal: A – cel i sens życia; B – afirmacja życia; C – stosunek do śmierci; D – ocena własnego życia; E – ocena samego siebie.
- 2) Skala Lęku i Fascynacji Śmiercią (*SLiFS*) autorstwa M. Żemojtel-Piotrowskiej i J. Piotrowskiego służy do badania ustosunkowania się do śmierci i składa się z podskali lęku przed śmiercią i podskali fascynacji śmiercią.
- 3) Kwestionariusz Postrzegania Czasu (*Zimbaro Time Perspective Inventory – ZTPI*) autorstwa P. Zimbardo w polskiej adaptacji N. Cybis, T. Rowińskiego i A. Przepiórki. Metoda pozwala na pomiar pięciu perspektyw czasowych. Dwie skale dotyczą pozytywnych i negatywnych aspektów orientacji na przeszłość (Przeszłość Pozytywna i Przeszłość Negatywna). Dwie inne skale – Teraźniejszość Fatalistyczna i Teraźniejszość Hedonistyczna – służą do diagnozy orientacji na zdarzenia aktualne. Piąta skala

ZTPI - Przyszłość, pozwala na określenie gotowości ukierunkowania myślenia i działania na zdarzenia w przeszłości.

4) Skala Satysfakcji z Życia (*The Satisfaction With Life Scale – SWLS*) opracowana przez Eda Dienera, Roberta Emmons, Randy'ego Larsona i Sharon Griffin, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) została wykorzystana do pomiaru zadowolenia z życia seniorów. Skala składa się z pięciu twierdzeń dotyczących oceny dotychczasowego życia, na przykład: „W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem”. Wynik kwestionariusza wskazuje poziom zadowolenia z życia. Wynikiem jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia obliczany poprzez zsumowanie odpowiedzi. Im wyższy wynik, tym poczucie zadowolenia z życia jest większe. W polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001) narzędzie posiada zadowalające wskaźniki psychometryczne. Wskaźnik rzetelności testu wynosi .81. Wykazano występowanie korelacji pozytywnej między stopniem zadowolenia z życia a poczuciem własnej wartości (.56; Skala Poczucia Własnej Wartości Rosenberga – RSES) oraz skuteczności (.38; Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES).

Cel badań

W przeprowadzonych badaniach problemem badawczym było znalezienie odpowiedzi na pytanie Czy sens życia może być mediatorem wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan w okresie późnej dorosłości? oraz analiza związku między postawą wobec śmierci a poczuciem sensu życia i strukturą perspektyw czasowych u osób w późnej dorosłości, którzy są słuchaczami UTW i osób, które nie były uczestnikami w zajęciach UTW.

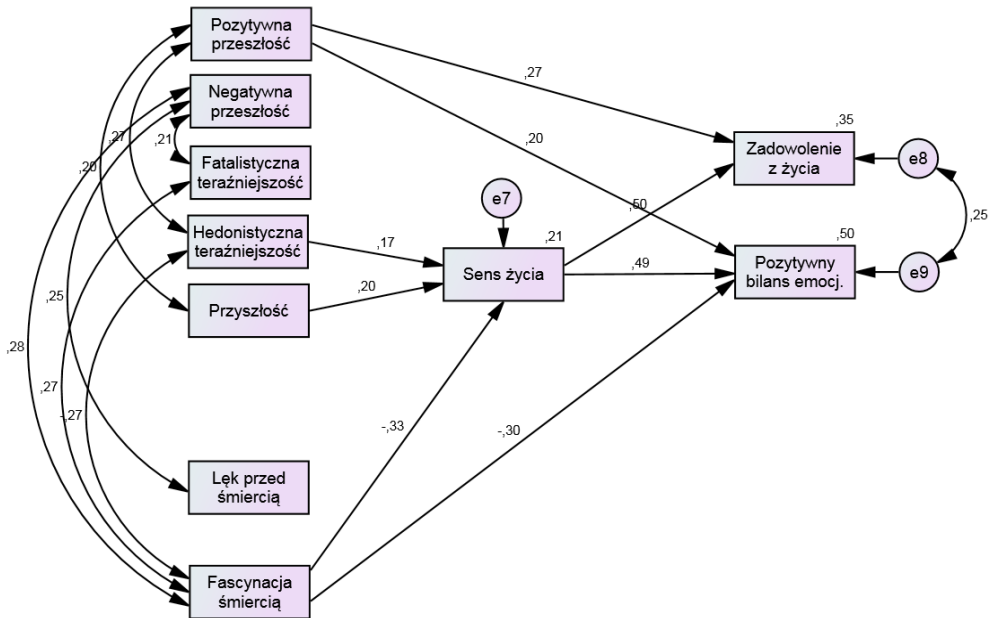
Prezentacja wyników badań i wniosków

Analiza zebranych danych pozwoliła na stwierdzenie, że u osób starszych perspektywa czasowa na przyszłość ulega skróceniu, zatem i cele są zdecydowanie rozpatrywane w krótszej perspektywie, aktywność edukacyjna nie ma zdecydowanego wpływu na zmianę tego nastawienia. Osoby młodsze, lepiej wykształcone, które pozytywnie oceniają realizację planów z przeszłości, a także własne zdrowie i finanse, mają dłuższą perspektywę czasową i więcej planów na osiągnięcie celów długoterminowych. Cele krótkoterminowe osób starszych są związane z aspektami rodzinnymi, zdrowotnymi i społecznymi, podczas gdy cele długoterminowe zgłaszają, oprócz zdrowia i rodziny, realizację ogólnych wartości, takich jak szczęście, dobro, uczciwość i kwestie merytoryczne. Im starsi ludzie, tym więcej myślą o śmierci. połowa badanych planuje czas po śmierci, np. spotkania z rodziną, zbawienie. Postawy wobec przyszłości starszych osób zmieniają się – im są starsi, tym bardziej transcendentalne i mniej realistyczne są ich postawy.

Postawa Lęku przed śmiercią nie wiąże się z poczuciem sensu życia i dobrostanem seniorów. Fascynacja śmiercią wywiera negatywny wpływ na dobrostan, przy czym

w wypadku zadowolenia z życia jest on w pełni, a w wypadku pozytywnego bilansu emocjonalnego częściowo mediowany poprzez zmiany w poziomie sensu życia.

Pozytywna orientacja na przeszłość okazała się mieć dodatni wpływ na dobrostan (obie analizowane formy), nie zapośredniczony poprzez poczucie sensu życia. Również dodatni wpływ na obie formy dobrostanu wywarły hedonistyczna orientacja na terażniejszość oraz orientacja na przyszłość. W tym wypadku wpływ ten był w pełni zapośredniczony przez zmiany w poziomie sensu życia. Negatywna orientacja na przeszłość oraz fatalistyczna na terażniejszość nie wykazują związku ani z sensem życia, ani z dobrostanem. Zaproponowany model jest dobrze dopasowany do danych (tu wszystkie wskaźniki).



Rys.1. Sens życia jako mediator wpływu perspektyw czasowych i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan w okresie późnej dorosłości

Obecna sytuacja seniorów w Polsce i na świecie nie przedstawia się zachęcająco, oprócz lęku przed zakażeniem się i śmiercią, zostały wprowadzone liczne obostrzenia pandemiczne.

W związku z zaistniałymi warunkami seniorzy powinni mieć bardziej centralną pozycję w badaniach i praktyce promocji zdrowia oraz edukacji prozdrowotnej. Wniosek ten można zastosować odpowiednio do dziedziny gerontologii społecznej, ponieważ

myślenie o aktywizacji seniorów ma potencjały integracyjne na gruncie teoretycznym i owocne implikacje dla interwencji gerontologicznych. Pytanie o edukację seniorów brzmi: Jakie są zależności, które pozwalają ludziom zdrowo się starzeć i które prowadzą do „dobrej” adaptacji do zmian zależnych od wieku? Tak więc myślenie powinno koncentrować się na zasobach osób starszych.

Kształt przyszłej perspektywy czasowej na starość zależy od wielu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które mają wpływ na sens życia. Uzyskane wyniki pozwalają spojrzeć na przyszłą perspektywę czasową w bardziej otwarty sposób, z uwzględnieniem obszaru transcendentnego. Dzięki temu dają nowe możliwości pracy z osobami starszymi nad ich przyszłością. Celem dalszych badań byłoby rozpoznanie i przybliżenie różnicy problematyki aktywizacji i aktywności edukacyjnej słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Bibliografia

- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2013). Przyszłość w życiu osób starszych, *Gerontologia Polska*, 21(2).
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2006). Człowiek stary wobec przyszłości. W: Steuden S., Marczuk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Cieślak, A., Zubik A., Bańczarowska, M. (2005). Starość w narracjach kobiet w drugiej połowie życia. W: Zierkiewicz E., Łysak A. *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wrocław: MarMar.
- Czerniawska, O. (1992). *Czas i jego wymiary*. W: Dziegielewska M. (red.). *Refleksje nad starością aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*. Łódź: Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Oddział w Łodzi; Uniwersytet Łódzki, Zakład Oświaty Dorosłych.
- Diener, E., Lucas, R.E., Scolon C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being, *American Psychologist*, 5: 305–314.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81–84.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276–302.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.
- Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2004) Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*. Warszawa.
- Gao, Y., (2011). Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39.
- Hagerty, M., Veenhoven R.(2003). Wealth and happiness revisited: Growing wealth of nations does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64.
- Juczyński, Z. (2001). *Adaptacja Skali Satysfakcji z Życia – SWLS* (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kępiński, A. (1977). *Lęk*. Warszawa: PZWL.
- Kępiński, A. (1985). *Melancholia*. Warszawa: PZWL.
- Kępiński, A. (1994). *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kowalik, S. (2000). Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się. W: Kaja B. (red). *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*. T. 2. Bydgoszcz: WSP.

- Mather, M., Carstensen, L. (2005). Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory. *Trends in Cognitive Sciences* 9.
- McGregor, H.A., Greenberg, J., Arndt, J., Lieberman, J., Solomon, S., Solomon, L., Pyszczynski, T. (1998). Terror Management and Agression: Evidence that mortality salience motivates aggression against worldview-threatening others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 590–605.
- Nosal, A. (1986). Akceptacja własnej przeszłości i siebie a poczucie sensu życia u osób funkcjonujących w warunkach Domu Opieki Społecznej. W: Pilecka B. (red.). *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Oleś, P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, M., Steuden S., Klonowski, P., Chmielnicka-Kuter E, Gajda, T., Puchalska-Wasył, M., Sobol-Kwapińska, M. (2002). Metody badania jakości życia i psychospołecznego funkcjonowania chorych z zaburzeniami widzenia. W: Oleś P., Steuden S., Toczolowski J. (red.). *Jak świata mniej widzę. Zaburzenia widzenia a jakość życia*. Lublin: TN KUL.
- Opczyńska, A. (1999). (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Ostrowska, A. (1997). *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Pufal-Struzik, I. (2000). Poczucie osamotnienia i lęku u ludzi starszych. W: Jopkiewicz A., Trafiałek E. (red.). *Trzeci wiek bez starości*. Kielce: Wydawnictwo Uczelniane Wszechnicy Świętokrzyskiej.
- Studen, S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2014). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.
- Zhang, J., Howell, R., Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time the Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77.
- Zych, A.A. (2020). Współczesna polska polityka senioralna: deklaracje i działania. W: A.A. Zych (red.), *Starość w drodze...* Profesjonalny Pracownik Socjalny, Katowice.
- Życińska, J., Januszek, M. (2011). Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) JC Crumbaugh i LT Maholicka: Analiza psychometryczna. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 17(1): 561–57.