Małgorzata Walczak, Maciej Tomczak

Poczucie jakości życia jako efekt zaspokojenia potrzeb psychologicznych i zróżnicowania motywacji do aktywności fizycznej

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 219-240

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

ZESZYTY NAUKOWE UNIWERSYTETU SZCZECIŃSKIEGO

NR 689 EKONOMICZNE PROBLEMY USŁUG NR 78 2011

Małgorzata Walczak, Maciej Tomczak
Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA JAKO EFEKT ZASPOKOJENIA POTRZEB PSYCHOLOGICZNYCH I ZRÓŻNICOWANIA MOTYWACJI DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wstęp

Na podstawie wielu koncepcji jakości życia można stwierdzić, że jakość życia to pojęcie wieloznaczne, mające wymiar medyczny, socjologiczno-ekonomiczny, a także psychologiczny, najbardziej subiektywny. Problematyka jakości życia jest przedmiotem licznych opracowań, a jej aktualność wynika ze stałego poszukiwania odpowiedzi na fundamentalne pytanie: czym jest dobre życie oraz jak je osiągnąć w zgodzie z własnym światopoglądem, uznawanymi wartościami społecznymi i osobistymi przekonaniami? [Czapiński, 1994; Kowalik, 2000; Sęk, 2000; Derbis, 2000; Lindley, Joseph, 2007]. Wieloznaczność tego pojęcia sprawia trudności w definiowaniu i mierzeniu poziomu jakości życia. W literaturze można spotkać wiele teorii poziomu jakości życia. Jedne łączą to poczucie z obiektywnymi warunkami życia, inne podkreślają rolę dyspozycji osobniczych w jego subiektywnym odczuwaniu, a jeszcze inne koncentrują się na przesłankach transcendentalnych, niezależnych od aktualnych warunków życia, dyspozycji i odczuć jednostki [Czapiński, 1994; Grad, 1999]. Można więc powiedzieć, że jakość życia jest opisywana jako wypadkowa ustosunkowania się jednostki do własnego samopoczucia psychicznego i fizycznego, bytu

materialnego, posiadanych stosunków interpersonalnych, możliwości rozwoju osobistego i poczucia podmiotowości. W naukach społecznych **poczucie jakości życia** (ang. *quality of life*) określa się jako swoisty dobrostan lub poczucie szczęścia, zadowolenia czy poczucie sensu życia [Derbis, Bańka, 1998; Kowalik, 2000; Linley, Joseph, 2007 i in.]. Pojęcie to bywa też utożsamiane z ogólną, pozytywną postawą wobec życia, aktywnym zmaganiem się z trudnościami, dążeniem do samorealizacji oraz pozytywnym bilansem doświadczeń życiowych z przewagą doznań i uczuć pozytywnych nad negatywnymi [Kowalik, 1995; Czapiński, 2004; Bańska, 2005]. Według A. Campbella [1976], jakość życia jest uzależniona od nasycenia potrzeb w zakresie ustalonych, konkretnych sfer życia, takich jak rodzina, związek z partnerem, zdrowie, przyjaźnie, praca, warunki mieszkaniowe czy wykształcenie. Jako efekt stopnia zadowolenia z własnego życia definiuje ją A. Michalos [1986]. Dysonans między standardem regulacyjnym niezaspokojonych w ciągu życia potrzeb [Gracz, Sankowski, 2001] a możliwym do osiągnięcia aktualnym stanem lub poziomem zaspokojenia to według tego autora istota rozumienia jakości życia z uwzględnieniem zarówno natężenia tego dysonansu, jak i subiektywnej ważności przestrzeni życiowej, którą obejmuje. Im ważniejsza sfera, w której występuje ów dysonans, tym mniejszy jego stopień spowoduje obniżenie jakości życia człowieka. Nieco odmienne stanowisko w kwestii rozumienia jakości życia proponuje A.F. Lehman [1983], utożsamiając je z doświadczaniem przez ludzi satysfakcji i dobrego samopoczucia w związku z ich obecną sytuacją życiową. W szerokim i wielokontekstowym ujęciu World Health Organization jakość życia jednostki należy rozumieć w kontekście postrzegania przez nią swej sytuacji życiowej, odnoszonej do kontekstu kulturowego i systemu wartości akceptowanego przez społeczeństwo, w którym żyje jednostka, oraz w relacji z jej celami życiowymi, oczekiwaniami i zainteresowaniami. Mówiąc o jakości życia, należy brać pod uwagę zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki, poziom niezależności od innych, relacje społeczne, osobiste przekonania oraz ich wpływ na środowisko [WHO, 2011]. Ten swoisty dobrostan może być osiągany w różnych dziedzinach życia i wiąże się z osiąganiem różnych wartości, także związanych z czasem wolnym i aktywnością rekreacyjną. Jedną z nich jest osobiste zaangażowanie i poczucie sprawstwa w działaniu spontanicznym, bez przymusu, które stwarza okazję do poznania prawdy o sobie samym, swoich autentycznych przymiotach, ale też niedoskonałościach, z którymi dzięki rekreacji można się uporać samodzielnie [Reis i in., 2000]. Fakt, że człowiek z natury może być

pasywny lub aktywny, konstruktywny i zaangażowany lub beznamiętny, wskazuje na efekt działania w ramach indywidualnych dyspozycji czy biologicznie uwarunkowanych cech podczas reagowania na określone czynniki środowiskowe czy sytuacyjne. To wszystko sprawia, że u poszczególnych osób zmienny jest przebieg procesów motywacyjnych, ich kontrola i umiejętność świadomego zaangażowania w działanie. W artykule wykorzystano teorię rozpatrującą przyczyny i jakość dążeń jednostki w sytuacjach podejmowania przez niego aktywności, popartej procesem motywacyjnym, czyli teorię samodeterminacji zaproponowaną przez Edwarda Deci oraz Richarda Ryana [1985, 2000]. Jest to koncepcja działania rozumianego jako efekt zaspokajania psychologicznych potrzeb człowieka, do których jej autorzy zaliczyli potrzebę kompetencji (*competence*), powiązania (*relatedness*) oraz autonomii (*autonomy*) [Ryan i in., 1991; Ryan 1995].

Potrzeba autonomii, jedna z trzech kluczowych potrzeb psychologicznych człowieka, jest zaspokajana wtedy, gdy osoba angażuje się w działanie ze względu na zainteresowanie i swój dobrowolny wybór. Nie udaje się jej zaspokoić, gdy osoba poddawana jest silnym oddziaływaniom kontrolującym. **Potrzeba kompetencji** dotyczy własnego przekonania o znajomości tego, co się robi, opartego na obiektywnej ocenie i weryfikacji postępu. Pozwala wyznaczać nowe zadania na podstawie odpowiednich umiejętności i wiedzy. **Potrzebę powiązania** należy rozumieć jako chęć doznawania ciepłych, pełnych akceptacji i troski uczuć od innych ludzi, a także możliwość dawania tego samego innym. Jest to poczucie odnajdywania się w relacjach z innymi. Zgodnie z teorią samodeterminacji, naturalna ludzka tendencja do rozwoju kreatywności jest opisywana jako motywacja wewnętrzna. Człowiek w procesie samoregulacji przekształca postrzeganie motywów zewnętrznych w wartości napędzające jego działanie i wzmagające procesy motywacyjne na drodze procesu internalizacji [Ryan, Deci, 2000], natomiast amotywacja utożsamiana jest z brakiem uzasadnienia oraz determinacji do podjęcia określonej aktywności.

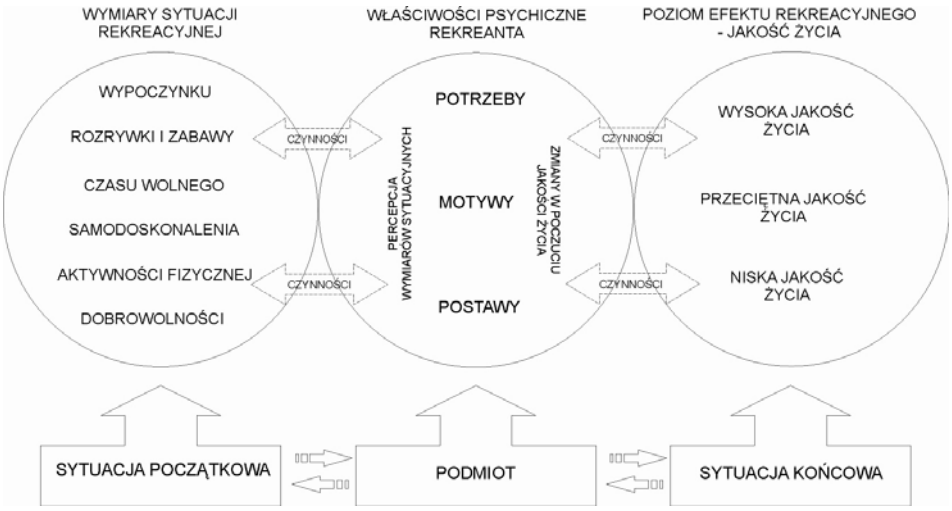
Motywacja wewnętrzna jest pożądana, ponieważ przyczyna działania wynika zawsze z wewnętrznego dążenia jednostki. Aktywność jest oparta na pełnej internalizacji zasad wówczas, gdy staje się częścią wewnętrznego systemu motywacji osoby. Angażuje się ona w działanie, gdyż odczuwa dzięki temu harmonię i satysfakcję. Można wyróżnić motywację wewnętrzną opartą na motywie wiedzy, motywie doskonalenia i motywie doświadczania stymulacji [Vallerand, Losie, 1999; Pelletier i in., 1995].

Motywacja zewnętrzna to stan, w którym aktywność jest oparta wyłącznie na czynnikach zewnętrznych, takich jak nagrody pieniężne lub chęć uniknięcia kary lub złej oceny. Nie ma tu utożsamiania się z zasadami zewnętrznymi oraz ich internalizacji. Trzy typy motywacji zewnętrznej rozmieszczono wzdłuż osi samodeterminacji od jej najniższego do najwyższego poziomu i są to: zewnętrzna regulacja, introjekcja oraz identyfikacja.

Amotywacja występuje wtedy, gdy nie ma uzasadnienia i determinacji do podjęcia określonej aktywności. Jeżeli ten stan występuje przez dłuższy czas, prowadzi najczęściej do rezygnacji z podejmowanej aktywności.

Aktywność fizyczną podejmuje się raczej ze względu na motywację wewnętrzną niż zewnętrzną, choć czasami czynniki zewnętrzne są stosowane do zwiększenia motywacji wewnętrznej [Vallerand, Losie, 1999]. Charakter motywacji może zależeć zarówno od wieku jak i od płci, chociażby ze względu na zmienność odczuwanych w ciągu życia przez człowieka potrzeb, będących niejako „wyzwalaczami" procesu motywacyjnego. Można także zauważyć różnice pod tym względem w sporcie wyczynowym i rekreacyjnym, czy zależnie od wieku uczestników [Tomczak, 2010; Walczak, 2008]. Poczucie jakości i radości życia wynikające z prowadzenia aktywnego stylu życia jest w dużej mierze uwarunkowane nie tylko przebiegiem procesów motywacyjnych, lecz również stopniem zaspokojenia potrzeb psychologicznych, będących warunkiem osiągnięcia satysfakcji ze swoich działań [Deci i in., 2001; Baard i in., 2001]. Rolę aktywności rekreacyjnej w zapewnieniu wysokiego poczucia jakości życia potwierdzają między innymi raporty Światowej Organizacji Zdrowia. Stwierdzono w nich, że z badań naukowych wynika, iż regularna ruchowa aktywność rekreacyjna, zapewnienie odpoczynku i odprężenia, angażowanie się w satysfakcjonujące relacje społeczne pomagają we wzmacnianiu poczucia jakości życia [Włodarczyk, 1994; Sęk, 2000]. Poczucie jakości życia, utożsamiane z radością życia, wyznacza nam subiektywny charakter oceny funkcjonowania człowieka, będącego jednak elementem układu podmiot–sytuacja i działającego na zasadach wzajemnych interakcji między czynnikami tego systemu [Tomaszewski, 1976]. Przydatność takiego podejścia do analizy działania w sytuacji rekreacyjnej (dobrowolne podejmowanie aktywności fizycznej) polega na ukazaniu, że jest ono ciągiem ukierunkowanych czynności, do których opisu nie wystarczy behawiorystyczna formuła bodziec–reakcja (S–R). Realizacja zadania rekreacyjnego byłaby wówczas jedynie określonym skutkiem występowania przypadkowych bodźców sytuacyjnych, gdy tymczasem jest ona czynnością, czyli in-

tencjonalnym działaniem podmiotu. Najważniejszym elementem w omawianym modelu jest właśnie podmiot, a więc człowiek ze swoimi indywidualnymi właściwościami psychofizycznymi i osobistymi preferencjami, który w określonych sytuacjach podejmuje stosowne formy rekreacji. Poznanie tych właściwości i preferencji jest niezbędne do określenia subiektywnych kryteriów jakości życia. Wydaje się, że dopiero wówczas można mówić o ich efektywnym wykorzystaniu w praktyce. W tym kontekście wiedza na temat psychospołecznych aspektów rekreacji może być punktem wyjścia podjętej w artykule analizy zmiennych, które są częścią interakcyjnego modelu aktywności rekreacyjnej. Model ten uwzględnia właściwości psychiczne podmiotu oraz efekt rekreacyjny, rozumiany jako wzrost poczucia jakości życia wynikający nie tylko z właściwie dobranych przez podmiot różnorodnych form rekreacji, ale także ze stopnia zaspokojenia jego potrzeb oraz charakterystyki motywacji do podejmowania aktywności fizycznej (rys. 1).



Rys. 1. Interakcyjny model aktywności rekreacyjnej

Źródło: [Gracz, 2011].

Trzonem omawianego modelu jest podmiot wraz ze swoimi specyficznymi właściwościami psychicznymi, do których zaliczono potrzeby i motywy, czyli

podstawowe napędowe właściwości osobowości oraz postawy będące formą ich ekspresji. Efektem są tu, oczywiście, zmiany w poczuciu jakości życia osiągnięte przez podmiot. Aby szerzej ująć omawiany problem, na potrzeby artykułu wyodrębniono wymiar poczucia jakości życia w aspektach między innymi życia osobistego, pracy, życia romantycznego, wykonywanych zadań, własnych osiągnięć, wyglądu zewnętrznego, kontrolowania zmian, oraz wymiar radości życia związany z występowaniem pozytywnych myśli, poczuciem przyjemności, otwartości na relacje, poczuciem szczęścia, zadowolenia z życia seksualnego. Wysoka jakość życia, o której wspomniano, a którą na potrzeby pracy można nazwać efektem rekreacyjnym, wydaje się jednym z podstawowych celów podejmowania rekreacji, a wiedza na ten temat może okazać się bardzo przydatna w procesie psychospołecznej edukacji do aktywności fizycznej. Wśród istotnych wartości, które człowiek może rozwijać, budując koncepcję stylu życia opartego na rekreacji, mogą znaleźć się między innymi zaangażowanie osobiste, poczucie odpowiedzialności oraz zdolność wyboru i podejmowania decyzji prorekreacyjnej, a co najważniejsze – ich konsekwentna realizacja. Są to, jak widać, wartości związane z poczuciem wysokiej jakości i sensu życia. Ma to tym większe znaczenie, że aktywność rekreacyjna jest jedną z form aktywności podejmowanej w czasie wolnym, poza obowiązkami, z własnego i nieprzymuszonego wyboru. Dowolność wyboru i poczucie sprawstwa to właśnie jedno z podstawowych kryteriów wysokiej jakości życia. Podejmowanie rekreacji uruchamia zatem ściśle osobistą sferę natury człowieka, zgodną z jego najistotniejszymi potrzebami i opartą na motywacji wewnętrznej oraz głównych postawach centralnych, świadczących o przyjmowanej hierarchii wartości społecznych jednostki [Aryle, 2004]. Przedstawione przesłanki teoretyczne dotyczące rozumienia pojęcia jakości życia oraz jej wyznaczników w postaci dobrostanu psychologicznego oraz wybranych aspektów aktywności fizycznej odgrywającej rolę budulca poczucia satysfakcji i samodeterminacji w życiu, pozwoliły na określenie głównego celu pracy. Było nim odnalezienie związków między stopniem zaspokojenia potrzeb autonomii, kompetencji i powiązania oraz poszczególnymi wymiarami motywacji do aktywności fizycznej (wiedzy, doskonalenia, stymulacji, identyfikacji, introjekcji, regulacji zewnętrznej oraz amotywacji) a ogólnym poczuciem jakości i radości życia badanych.

1. Materiał i metody badań

Grupę badawczą tworzyło 190 osób, studentów studiów dziennych oraz zaocznych Wydziału Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. W badanej grupie znalazło się 68 osób pochodzących z miejscowości do 10 tys. mieszkańców, 122 osoby pochodzące z miast powyżej 10 tys. mieszkańców, 125 kobiet i 65 mężczyzn w wieku x = 20,5 (SD = 1,81). Badanie przeprowadzono w pierwszym kwartale 2011 roku, miały one charakter anonimowy, badani wypełniali kwestionariusze w obecności badaczy.

W pracy wykorzystano skalę motywacji w sporcie, polską wersję skali SMS-Sport Motivation Scale. Kwestionariusz składa się z 28 pozycji, z których każda odzwierciedla możliwe źródła motywacji podejmowania wybranej formy aktywności ruchowej [Pelletier i in., 1995]. Oryginalną, francuskojęzyczną wersję kwestionariusza opracował zespół badaczy [Briere i in., 1995] na potrzeby diagnostyki w dziedzinie psychologii sportu, na podstawie wytycznych teorii samodeterminacji – SDT [Ryan, Deci, 1985, 2000]. Za pomocą kwestionariusza bada się zróżnicowanie procesu motywacyjnego dotyczącego uprawiania sportu, wyróżniając (zgodnie z teorią samodeterminacji) trzy wymiary: motywację wewnętrzną, zewnętrzną i amotywację. Zbudowany jest z siedmiu podskal wykorzystanych do pomiaru trzech wymienionych płaszczyzn motywacyjnych, w tym trzech podskal opisujących motywację wewnętrzną (wiedza, doskonalenie, doznawanie stymulacji) oraz trzech podskal dotyczących motywacji zewnętrznej (identyfikacja, introjekcja, zewnętrzna regulacja). Siódma, ostatnia podskala, będąca jednocześnie wymiarem samodeterminacji, dotyczy płaszczyzny amotywacji. Jedna z podskal obejmuje 4 pozycje, cały kwestionariusz składa się więc z 28 pozycji, z których każda odzwierciedla możliwy powód podejmowania wybranej formy aktywności ruchowej. We wstępie kwestionariusza zadane zostało główne pytanie: dlaczego uprawiasz swoją dyscyplinę sportu? W odpowiedzi należało wskazać siłę identyfikacji z treścią poszczególnych pozycji kwestionariusza, będących odpowiedziami na powyższe pytanie, na siedmiostopniowej skali Likerta. W ten sposób badany mógł określić natężenie danego motywu aktywności ruchowej (od 1 – nie odnosi się do mnie zupełnie, do 7 – odnosi się do mnie dokładnie). Metoda ta jest wysoko oceniana w światowej literaturze poświęconej psychologii sportu, uważa się ją za trafną, ma również wysoki poziom spójności wewnętrznej [Pelletier i in., 1995]. Skala SMS znalazła szerokie zastosowanie w psychologii sportu, została też wykorzy-

stana w masowych badaniach uwarunkowań aktywności ruchowej w Grecji i we Francji [Alexandris, Carroll 1997; Alexandris, Tsorbatzoudis, Grouios, 2002]. Zaadaptowano ją w wielu krajach. Badania nad wersjami włoską i grecką [De Pero i in., 2009; Dogania, 2000] potwierdziły rzetelność konstrukcji i przydatność narzędzia do diagnozowania złożonych procesów motywacyjnych. Polska zaadaptowała skalę w latach 2009–2010. Wykorzystano ją do przebadania blisko 700 osób, a analiza psychometryczna wykazała jej wysoką rzetelność dla wszystkich podskal – współczynnik alfa wyniósł od 0,71 do 0,82 [Walczak, 2010].

Kolejnym narzędziem wykorzystanym w pracy była skala bazowych potrzeb psychologicznych, oparta na anglojęzycznym oryginale Basic Psychological Needs Scale (BPNS). Zgodnie z założeniami teorii samodeterminacji, psychologiczne potrzeby to trzon rozwoju człowieka, a ich zaspokojenie prowadzi do poczucia satysfakcji i samodetermnacji w działaniu. Skala składała się z 14 pozycji, będących składowymi trzech wymiarów: potrzeby autonomii (np. czuję, że mogę swobodnie decydować, jak chcę przeżyć swoje życie), kompetencji (np. ludzie, których znam, mówią mi, że jestem dobry, w tym, co robię) oraz powiązania (np. dobrze układa mi się z ludźmi, z którymi utrzymuję kontakty). Zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta. Podczas tłumaczenia podążono za procedurami adaptacji, a każda z podskal użytego narzędzia uzyskała zadowalające wskaźniki rzetelności.

Do pomiaru jakości życia wykorzystano polska wersję inwentarza Survey of Self- Rated Health, Wellness and Quality of Life sporządzonego na potrzeby przekrojowych badań prowadzonych od kilkunastu lat w ramach projektu Association for Network Care [ANC, 2011] w celu zdiagnozowania stanu zdrowia populacji [Blanks i in., 1997]. Skorzystano z dwóch wskaźników: ogólnego poczucia jakości życia i radości życia. Wskaźnik ogólnego poczucia jakości życia jest oparty na danych uzyskanych w wyniku odniesienia się badanych osób do itemów dotyczących życia osobistego, współmałżonka lub partnera, życia romantycznego, pracy lub szkoły, znajomych, wykonywanych zadań, radzenia sobie z problemami, własnych osiągnięć, wyglądu zewnętrznego, własnego ja, umiejętności regulowania zmian we własnym życiu oraz ogólnego zadowolenia z własnego życia (pięciostopniowa skala Likerta). Wskaźnik radości życia oparto na danych uzyskanych w efekcie odniesienia się badanych osób do itemów dotyczących otwartości, uczucia zrelaksowania, pozytywnych myśli na własny temat, chęci prowadzenia zdrowego stylu życia, ufności we własne

możliwości, uczucia akceptacji, satysfakcji z poziomu wypoczynku, poczucia radości, ilości przyjemności czy zadowolenia z życia seksualnego (siedmiostopniowa skala Likerta).

Do kontroli normalności rozkładów zastosowano test W Shapiro-Wilka, a do porównania średniego poziomu badanych zmiennych w grupie kobiet i mężczyzn – test t dla danych niezależnych po uprzedniej kontroli homogeniczności wariancji testem F Levene'a. Do oceny siły i kierunku związku użyto współczynnik korelacji r Pearsona po uprzedniej kontroli liniowości związków. Najlepszy zestaw predyktorów jakości i radości życia wyodrębniono za pomocą regresji wielokrotnej metodą krokową selekcji postępującej. W artykule podsumowano regresję, natomiast w opisach pod tabelami przedstawiono także przebieg poszczególnych kroków analizy [Brzeziński, 1997].

2. Analiza wyników badań

Tabela 1

Statystyki opisowe oraz porównanie kobiet i mężczyzn
pod względem średniego poziomu badanych zmiennych

Zmienna	Test t dla danych niezależnych								
	średnia K	średnia M	t	df	p	N (K)	N (M)	odchylenie standardowe K	odchylenie standardowe M
JŻ	66,96	69,26	–1,31	171	0,164	117	56	9,98	10,61
RŻ	39,14	39,17	–0,04	182	0,966	121	63	5,10	5,42
WDZ	**15,83**	**19,86**	**–5,19**	**186**	**0,000**	**123**	**65**	**4,91**	**5,31**
DOSK	**19,07**	**21,38**	**–3,03**	**188**	**0,002**	**125**	**65**	**4,90**	**5,16**
STYM	**19,99**	**21,89**	**–2,45**	**186**	**0,015**	**124**	**64**	**5,05**	**4,98**
IDF	16,26	17,23	–1,32	188	0,189	125	65	4,88	4,64
INTR	**16,63**	**19,27**	**–3,09**	**183**	**0,002**	**123**	**62**	**5,23**	**5,93**
REGZ	**12,62**	**14,79**	**–2,49**	**188**	**0,013**	**124**	**66**	**5,62**	**5,79**
AMT	9,21	8,68	0,68	185	0,492	123	64	5,00	5,05
AUT	24,52	24,39	0,19	183	0,843	122	63	4,25	4,03
KOMP	**18,27**	**19,46**	**–2,18**	**188**	**0,030**	**125**	**65**	**3,56**	**3,55**
POW	27,84	27,95	-0,15	188	0,875	125	65	4,46	4,29

JŻ – jakość życia, RŻ – radość życia, WDZ – wiedza, DOSK – doskonalenie, STYM – stymulacja, IDF – identyfikacja, INTR – introjekcja, REGZ – regulacja zewnętrzna, AMT – motywacja, AUT – autonomia, KOMP – kompetencja, POW – powiązanie.

Źródło: badania własne.

Jak wynika z danych zamieszczonych w tabeli 1, różnica w średnim poziomie zmiennych zależnych (jakość życia, radość życia) nie uzyskała istotności statystycznej na poziomie 0,05. Jeżeli chodzi o zmienne niezależne, to mężczyźni przejawiali wyższy niż kobiety średni poziom czynników motywacyjnych, takich jak wiedza ($t = -5{,}19$; $df = 186$; $p < 0{,}001$), doskonalenie ($t = -3{,}03$; $df = 188$; $p < 0{,}01$), stymulacja ($t = -2{,}45$; $df = 186$; $p < 0{,}05$), introjekcja ($t = -3{,}09$; $df = 183$; $p < 0{,}01$); regulacja zewnętrzna ($t = -2{,}49$; $df = 188$; $p < 0{,}05$). Mężczyźni deklarowali także wyższy średni poziom zaspokojenia potrzeby kompetencji ($t = -2{,}18$; $df = 188$; $p < 0{,}05$). W przypadku pozostałych zmiennych niezależnych różnice nie były istotne statystycznie (na poziomie 0,05). Następnie przeanalizowano związki między czynnikami motywacyjnymi a jakością i radością życia w grupie kobiet (tabela 2).

Tabela 2

Związki między czynnikami motywacyjnymi a jakością i radością życia w grupie kobiet

Zmienna	Współczynniki korelacji r Pearsona						
	WDZ	DOSK	STYM	IDF	INTR	REG Z	AMT
JŻ	–0,01	0,16	0,05	0,07	0,09	0,05	–0,17
	p = ,851	p = ,100	p = ,597	p = ,436	p = ,327	p = ,623	p = ,078
RŻ	0,17	**0,23**	**0,24**	**0,20**	0,14	0,05	–0,16
	p = ,073	**p = ,021**	**p = ,015**	**p = ,049**	p = ,171	p = ,592	p = ,100

JŻ – jakość życia, RŻ – radość życia, WDZ – wiedza, DOSK – doskonalenie, STYM – stymulacja, IDF – identyfikacja, INTR – introjekcja, REGZ – regulacja zewnętrzna, AMT – motywacja, AUT – autonomia, KOMP – kompetencja, POW – powiązanie.

Źródło: badania własne.

Żaden ze związków między czynnikami motywacyjnymi a jakością życia nie uzyskał zakładanej istotności statystycznej. Odnotowano natomiast istotne statystycznie, na poziomie 0,05, dodatnie związki o słabej sile między niektórymi czynnikami motywacyjnymi a radością życia. Związek z doskonaleniem wynosił $r = 0{,}23$ ($p < 0{,}05$), ze stymulacją: $r = 0{,}24$ ($p < 0{,}05$), a z identyfikacją $r = 0{,}20$ ($p < 0{,}05$). Następnie przeanalizowano wkład poszczególnych zmiennych motywacyjnych do zmiennych zależnych: jakości i radości życia, korzystając z modelu regresji wielokrotnej przeprowadzonej metodą krokową selekcji postępującej. Żaden z predyktorów jakości życia nie był istotny statystycznie

(na poziomie 0,05). Przedstawiono jedynie podsumowanie regresji dla radości życia (tabela 3).

Tabela 3

Regresja wielokrotna: podsumowanie – zestaw „najlepszych" predyktorów (czynników motywacyjnych) radości życia w grupie kobiet uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 107	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej RŻ: R = 0,250, R^2 = 0,063, skorygowane R2 = 0,054, F (1,105) = 7,059, p < ,0091, błąd standardowy estymacji: 5,003					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (105)	p
Wyraz wolny			34,12	2,05	16,67	0,000
STYM	0,24	0,09	0,26	0,09	2,65	0,009

STYM – stymulacja.

Źródło: badania własne.

Jedynym istotnym predyktorem okazała się wprowadzona w pierwszym kroku stymulacja (beta = 0,24; p < 0,01), która wyjaśniała ponad 5% (współczynnik nieskorygowany wynosi 6,3%) wariancji radości życia. Dodanie kolejnego predyktora nie powoduje już istotnej (na poziomie 0,05) zmiany współczynnika determinacji. Następnie przeanalizowano związki między potrzebami a jakością i radością życia w grupie kobiet (tabela 4).

Tabela 4

Związki między stopniem zaspokojenia potrzeb a jakością i radością życia w grupie kobiet

Zmienna	Współczynniki korelacji r Pearsona		
	AUT	KOMP	POW
JŻ	**0,36**	**0,42**	**0,23**
	p = ,000	**p = ,000**	**p = ,015**
RŻ	**0,35**	**0,30**	**0,33**
	p = ,000	**p = ,001**	**p = ,000**

JŻ – jakość życia, RŻ – radość życia, AUT – autonomia, KOMP – kompetencja, POW – powiązanie.

Źródło: badania własne.

Wszystkie współczynniki korelacji były istotne statystycznie. Odnotowano dodatnie związki o średniej sile między jakością życia a stopniem nasycenia potrzeby autonomii (r = 0,36; p < 0,001) oraz kompetencji (r = 0,42; p < 0,001), a słabszy związek z zaspokojeniem potrzeby powiązania (r = 0,23; p < 0,05). Związki stopnia zaspokojenia potrzeb z radością życia także były dodatnie i przedstawiały się następująco: stopnień zaspokojenia potrzeby autonomii: r = 0,35 (p < 0,001), potrzeby kompetencji: r = 0,30 (p < 0,01), potrzeby powiązania: r = 0,33 (p < 0,001). Następnie przeanalizowano łączny wkład zaspokojenia potrzeb w jakość życia w grupie kobiet (tabela 5).

Tabela 5

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (potrzeb) jakości życia w grupie kobiet uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 114	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej JŻ: R = 0,471, R^2 = 0,222, skorygowane R2 = 0,208, F (2,111) = 15,873, p < ,0000 błąd standardowy estymacji: 8,856					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (111)	p
Wyraz wolny			36,71	5,55	6,62	0,000
KOMP	0,32	0,09	0,90	0,25	3,60	0,000
AUT	0,24	0,09	0,56	0,21	2,68	0,008

KOMP – kompetencja, AUT – autonomia.

Źródło: badania własne.

Wprowadzone zmienne wyjaśniały łącznie około 21% (współczynnik nieskorygowany wynosi 22,2%) wariancji jakości życia (F (2,111) = 15,87; p < 0,001). Wprowadzone w pierwszym kroku zaspokojenie potrzeby kompetencji wyjaśniało około 17% wariancji, natomiast dodane w drugim kroku zaspokojenie potrzeby autonomii powoduje wzrost wariancji wyjaśnianej o około 5%. Dodanie kolejnego predyktora – zaspokojenia potrzeby powiązania – nie powoduje już istotnej na poziomie 0,05 zmiany współczynnika determinacji. W ostatecznym modelu (tabela 5) znalazły się więc nasycenie potrzeby kompetencji (beta = 0,32; p < 0,001) oraz potrzeby autonomii (beta = 0,24; p < 0,01). Następnie przeanalizowano łączny wkład potrzeb do zmiennej radość życia w grupie kobiet (tabela 6).

Tabela 6

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (potrzeb) radości życia w grupie kobiet uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 118	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej RŻ: R = 0,383, R^2 = 0,147, skorygowane R2 = 0,132, F (2,115) = 9,886, p < ,00011 błąd standardowy estymacji: 4,541					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (115)	p
Wyraz wolny			27,08	2,78	9,71	0,000
AUT	0,24	0,09	0,27	0,10	2,59	0,010
KOMP	0,22	0,09	0,30	0,12	2,39	0,018

AUT – autonomia, KOMP – kompetencja.

Źródło: badania własne.

Zmienne, które znalazły się w modelu, wyjaśniały łącznie około 13% (współczynnik nieskorygowany: 14,7%) wariancji jakości życia (F (2,115) = 9,87; p < 0,01). Wprowadzone w pierwszym kroku zaspokojenie potrzeby autonomii wyjaśniało 10,5% wariancji, a dodane w drugim kroku nasycenie potrzeby kompetencji powoduje wzrost wariancji wyjaśnianej o 4,2%. Dodanie zaspokojenia potrzeby powiązania (następny predyktor) nie powoduje już istotnej na poziomie 0,05 zmiany współczynnika determinacji. W ostatecznym modelu (tabela 6) znalazły się więc potrzeba autonomii (beta = 0,24; p < 0,05) oraz potrzeba kompetencji (beta = 0,22; p < 0,05). Następnie przeanalizowano związki między czynnikami motywacyjnymi a jakością i radością życia w grupie mężczyzn (tabela 7).

Odnotowano istotne statystycznie dodatnie związki o średniej sile między jakością życia a niektórymi czynnikami motywacyjnymi. Związek z wiedzą wynosił r = 0,44 (p < 0,01), z doskonaleniem: r = 0,41 (p < 0,01), ze stymulacją i identyfikacją: r = 0,38 (p < 0,01). W przypadku radości życia odnotowano stosunkowo wysokie, dodatnie korelacje z doskonaleniem: r = 0,53 (p < 0,001), stymulacją: r = 0,49 (p < 0,001) oraz wiedzą: r = 0,47 (p < 0,01), a także dodatnie związki o średniej sile z introjekcją (r = 0,40; p < 0,01) i identyfikacją (r = 0,36; p < 0,01). Odnotowano także słaby, ale istotny (na poziomie 0,05) związek regulacji zewnętrznej z radością życia (r = 0,28). Następnie przeanalizowano łączny wkład czynników motywacyjnych do jakości z życia w grupie mężczyzn (tabela 8).

Tabela 7

Związki między czynnikami motywacyjnymi a jakością i radością życia w grupie mężczyzn

Zmienna	Współczynniki korelacji r Pearsona						
	WDZ	DOSK	STYM	IDF	INTR	REG Z	AMT
OGJŻ	**0,44**	**0,41**	**0,38**	**0,38**	0,17	0,07	0,00
	p = ,001	**p = ,003**	**p = ,006**	**p = ,006**	p = ,224	p = ,616	p = ,992
RADŻ	**0,47**	**0,53**	**0,49**	**0,36**	**0,40**	**0,28**	0,00
	p = ,001	**p = ,000**	**p = ,000**	**p = ,008**	**p = ,003**	**p = ,048**	p = ,997

JŻ – jakość życia, RŻ – radość życia, WDZ – wiedza, DOSK – doskonalenie, STYM – stymulacja, IDF – identyfikacja, INTR – introjekcja, REGZ – regulacja zewnętrzna, AMT – motywacja, AUT – autonomia, KOMP – kompetencja, POW – powiązanie.

Źródło: badania własne.

Tabela 8

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (czynników motywacyjnych) jakości życia w grupie mężczyzn uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 52	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej JŻ: R = 0,439, R^2 = 0,193, skorygowane R2 = 0,177, F (1,50) = 11,976, p < ,0011 błąd standardowy estymacji: 9,968					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (50)	p
Wyraz wolny			51,38	5,38	9,55	0,000
WDZ	0,44	0,13	0,90	0,26	3,46	0,001

WDZ – wiedza.

Źródło: badania własne.

Jedynie wprowadzona w pierwszym kroku motywacja do zdobywania wiedzy była istotna statystycznie i wyjaśniała około 18% (współczynnik nieskorygowany wynosi 19,3%) wariancji jakości życia ($p < 0,01$). Dodanie kolejnego predyktora nie powoduje istotnego przyrostu współczynnika determinacji. Następnie przeanalizowano łączny wkład czynników motywacyjnych do radości życia w grupie męskiej (tabela 9).

Tabela 9

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (czynników motywacyjnych) radości życia w grupie mężczyzn uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 59	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej RŻ: R = 0,527, R^2 = 0,277, skorygowane R2 = 0,265, F (1,57) = 21,919, p < ,00002 błąd standardowy estymacji: 4,797					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (57)	p
Wyraz wolny			26,67	2,75	9,68	0,000
DOSK	0,53	0,11	0,58	0,12	4,68	0,000

DOSK – doskonalenie.

Źródło: badania własne.

Jedynie wprowadzona w pierwszym kroku motywacja do doskonalenia była istotna statystycznie i wyjaśniała około 27% (współczynnik nieskorygowany: 27,7%) wariancji radości życia ($p < 0,001$). Dodanie kolejnej zmiennej nie poprawia już istotnie przyrostu współczynnika determinacji. Następnie przeanalizowano związki potrzeb z jakością i radością życia w grupie mężczyzn (tabela 10).

Tabela 10

Związki między stopniem zaspokojenia potrzeb a jakością i radością życia w grupie mężczyzn

Zmienna	Współczynniki korelacji r Pearsona		
	AUT	KOMP	POW
OGJŻ	0,25	**0,33**	**0,59**
	p = ,071	**p = ,015**	**p = ,000**
RADŻ	**0,42**	**0,37**	**0,54**
	p = ,002	**p = ,006**	**p = ,000**

Źródło: badania własne.

W grupie mężczyzn odnotowano dodatni związek o średniej sile między stopniem zaspokojenia potrzeby kompetencji a jakością życia ($r = 0,33$; $p < 0,05$) oraz stosunkowo silny dodatni związek między zaspokojeniem po-

trzeby powiązania a jakością życia (r = 0,59; p < 0,001). Radość życia miała dodatnie związki o średniej sile ze stopniem zaspokojenia potrzeby autonomii (r = 0,42; p < 0,01) i kompetencji (r = 0,37; p < 0,01), a silniejszy związek z zaspokojeniem potrzeby powiązania (r = 0,54; p < 0,001). Następnie przeanalizowano łączny wkład zaspokojenia potrzeb w jakość życia w grupie mężczyzn (tabela 11).

Tabela 11

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (potrzeb) jakości życia w grupie mężczyzn uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 54	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej JŻ: R = 0,587, R^2 = 0,345, skorygowane R2 = 0,333, F (1,52) = 27,434, p < ,0000 błąd standardowy estymacji: 7,972					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (52)	p
Wyraz wolny			33,60	7,02	4,78	0,000
POW	0,59	0,11	1,29	0,25	5,24	0,000

Źródło: badania własne.

Jedynie wprowadzony w pierwszym kroku stopień zaspokojenia potrzeby powiązania był istotny statystycznie i wyjaśniał około 33% (współczynnik nieskorygowany: 34,5%) wariancji jakości życia (p < 0,001). Dodanie kolejnego predyktora nie poprawia już istotnie przyrostu współczynnika determinacji. Następnie przeanalizowano łączny wkład potrzeb w radość życia w grupie mężczyzn (tabela 12).

Tabela 12

Podsumowanie regresji wielokrotnej – zestaw „najlepszych" predyktorów (potrzeb) radości życia w grupie mężczyzn uzyskany metodą krokową selekcji postępującej

N = 61	Podsumowanie regresji zmiennej zależnej RŻ: R = 0,536, R^2 = ,288, skorygowane R2 = 0,276, F (1,59) = 23,879, p < ,00001 błąd standardowy estymacji: 4,667					
	b	błąd standardowy z b	b	błąd standardowy z b	t (59)	p
Wyraz wolny			19,86	4,01	4,95	0,000
POW	0,54	0,11	0,69	0,14	4,89	0,000

Źródło: badania własne.

Wprowadzony w pierwszym kroku stopień zaspokojenia potrzeby powiązania był istotny statystycznie i wyjaśniał około 28% (współczynnik nieskorygowany: 28,8%) wariancji jakości życia ($p < 0,001$). Dodanie kolejnego predyktora nie poprawia już istotnie przyrostu współczynnika determinacji.

3. Podsumowanie i wnioski

Podsumowanie uzyskanych wyników badań rozpoczniemy od (1) przedstawienia różnic między badanymi wskaźnikami dla kobiet i mężczyzn, następnie (2) podsumujemy analizę struktury powiązań czynników motywacyjnych z ogólnym poczuciem jakości oraz radości życia badanych kobiet i mężczyzn. Podsumowanie zakończymy na (3) omówieniu związków między stopniem zaspokojenia potrzeb psychologicznych a poczuciem jakości i radości życia, a także ich interpretacji w kontekście różnic międzypłciowych.

1. Poczucie jakości i radości życia oraz potrzeby i motywacja do aktywności fizycznej badanych kobiet i mężczyzn.

Najważniejszymi motywami podejmowania aktywności fizycznej zarówno przez kobiety jak i mężczyzn były doświadczanie stymulacji i doskonalenie. Wszyscy badani mieli więc silną potrzebę przeżywania intensywnych wrażeń oraz poczucia wzrostu posiadanych umiejętności w ramach uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej. Okazało się również, że motywacja do pogłębiania wiedzy na temat uprawianej dyscypliny w dużo większym stopniu dotyczy mężczyzn. Aby chętnie uprawiali oni sport, sytuacja aktywności ruchowej musi dostarczać im informacji na temat na przykład technicznych aspektów wykonywanych ćwiczeń, czego nie odczuwają kobiety. Uzyskane przez mężczyzn wyniki w zakresie motywów uprawiania aktywności fizycznej nie odbiegają zbyt od wartości odnoszących się do populacji generalnej, natomiast badane kobiety uzyskały znacznie niższe wyniki niż populacja w zakresie omawianego czynnika motywu wiedzy. Pod względem poczucia jakości i radości życia nie wykazano różnic między płciami, natomiast w zaspokojeniu potrzeb psychologicznych mężczyźni przejawiali wyższy niż kobiety średni poziom potrzeby kompetencji, a potrzeby autonomii i powiązania były zaspokajane przez kobiety i mężczyzn w zbliżonym stopniu. Opierając się na założeniach teorii samodeterminacji, można stwierdzić, że w budowaniu satysfakcji z działania mężczyźni większą wagę przywiązują do posiadanych kompetencji.

2. Znaczenie motywacji do aktywności fizycznej dla poczucia jakości i radości życia.

Przeprowadzona analiza wykazała zróżnicowanie predyktorów motywacyjnych istotnych do budowania wysokiego poczucia jakości i radości życia badanych kobiet w porównaniu z mężczyznami. U kobiet nie znaleziono czynników motywacyjnych dotyczących aktywności fizycznej, istotnych z punktu widzenia poczucia jakości życia, natomiast dla mężczyzn istne znaczenie miały wyznaczniki motywacji wewnętrznej do aktywności fizycznej. Ogólne poczucie jakości życia, mające bardziej obiektywny, a mniej podmiotowy charakter w porównaniu z radością życia, w przypadku mężczyzn jest wyraźnie związane z doświadczanym zaangażowaniem w preferowaną aktywność fizyczną, mającym znamiona motywacji wewnętrznej. U kobiet opisywane motywacyjne zaangażowanie w aktywność fizyczną daje efekt w postaci wzrostu radości życia. Tendencję taką można uzasadnić odmiennymi rolami i zadaniami życiowymi kobiet i mężczyzn.

3. Znaczenie potrzeb psychologicznych w aspekcie poczucia jakości i radości życia.

Jak wspomniano, autonomia, kompetencja i powiązanie to swoista triada potrzeb psychologicznych niezbędnych do osiągnięcia satysfakcji z aktywności, w tym także z aktywności fizycznej. Ich zaspokojenie, jak założyli E.L. Deci i R.M. Ryan [1985, 1995, 2000], jest podstawą rozwoju człowieka na drodze do osiągnięcia poczucia wysokiej jakości życia, co potwierdziły uzyskane w ramach realizacji problemu pracy wyniki. Wykazano, że wyższy stopień zaspokojenia wymienionych potrzeb sprzyja wysokiemu poziomowi doświadczania jakości i radości życia bez względu na płeć. Jednak zaspokojenie potrzeby powiązania ma dużo większe znaczenie dla badanych mężczyzn z punktu widzenia odczuwanej jakości i radości życia. Można przypuszczać, że potrzebę tę zaspokajają podczas aktywności fizycznej, co można powiązać z przedstawionym związkiem między motywacją do aktywności fizycznej w jej wewnętrznym wymiarze a wysokim poczuciem jakości i radości życia.

Zakończenie

1. Wykazano istotne związki między czynnikami motywacyjnymi do aktywności fizycznej, stopniem zaspokojenia potrzeb psychologicznych a ogólnym poczuciem jakości i radości życia ogółu badanych.

2. Wykazano istotne zróżnicowanie między płciami pod względem struktury motywacji do aktywności fizycznej i jej znaczenia dla poczucia jakości i radości życia.

3. Dla badanych kobiet czynnikami motywacyjnymi najbardziej związanymi z radością życia okazały się: motyw doświadczania stymulacji podczas uczestnictwa w aktywności fizycznej (najlepszy predyktor wyodrębniony na podstawie analizy regresji), motyw doskonalenia umiejętności i motyw odczuwania identyfikacji z wyznaczonymi podczas uprawiania sportu celami zewnętrznymi.

4. Spośród badanych potrzeb najistotniejszy z punktu widzenia odczuwanej jakości i radości życia okazał się stopień zaspokojenia potrzeby kompetencji („najlepszy" predyktor wyodrębniony na podstawie analizy regresji) i autonomii – dla kobiet. Zaspokojenie potrzeby powiązania okazało się najważniejszym predyktorem poczucia wysokiej jakości i radości życia dla badanych mężczyzn.

5. Uzyskane wyniki badań pozwalają wysunąć wniosek, że w odróżnieniu od kobiet zaangażowanie mężczyzn w aktywność fizyczną może być ważnym wyznacznikiem postrzegania ich jako doświadczających wysokiego poczucia jakości życia, co idzie w parze z ich poczuciem radości życia związanym z uprawianiem sportu.

Literatura

Alexandris K., Carroll B., *An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results from a Study in Greece*, „Leisure Sciences" 1997, No. 19.

Alexandris K., Tsorbatzoudis Ch., Grouios G., *Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivatio*, „Journal of Leisure Research" 2002, No. 34 (3).

ANC, *Association for Network Care*, http://www.associationfornetworkcare.com, 2011.

Argyle M., *Psychologia szczęścia*, Astrum, Wrocław 2004.

Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.

Campbell A., Converse P.E., Rodgers W.L., *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*, Russell Sage Foundation 1976.

Baard P.P., Deci E.L., Ryan R.M., *Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-being in Two Work Settings*, „Journal of Applied Social Psychology" 2004, No. 34.

Blanks R.H., Schuster T.L., Dobson M., *Retrospective Assessment of Network Care Using a Survey of Self-Related Health, Wellness and Quality of Life*, „Journal for Vertebral Subluxation Research" 1997, No. 1 (4).

Briere N.M., Vallerand R.J., Blais M.R., Pelletier L.G., *Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsfeque et extrinseque et d'amotivation en contexte sportif: L'Echelle de Motivation vis-a-vis les Sports (EMS)* [Development and Validation of a Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)], „International Journal of Sport Psychology" 1995, No. 26 (4).

Czapiński J., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Czapiński J., *Psychologia szczęścia*, PTP, Warszawa 1994.

Deci E.L., Ryan R.M., *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*, Plenum, New York 1985.

Deci E.L., Ryan R.M., *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, „Contemporary Educational Psychology" 2000, No. 25.

Deci E.L., Ryan R.M., *The „what" and „why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior*, „Psychological Inquiry" 2000, No. 11.

Deci E.L., Ryan R.M., Gagné M., Leone D.R., Usunov J., Kornazheva B.P., *Need Satisfaction, Motivation, and Well-being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country*, „Personality and Social Psychology Bulletin" 2001, No. 27.

De Pero R., Amici S., Benvenuti C., Minganti C., Capranica L., Pesce C., *Motivation for Sport Participation in Older Italian Athlets: The Role of Age, Gender and Competition Level*, „Sport Sciences for Health" 2009, No. 5.

Derbis R., *Jakość rozwoju a jakość życia*, WSP, Częstochowa 2000.

Derbis R., Bańka A., *Poczucie jakości życia a swoboda działania i odpowiedzialność*, SPA, Poznań 1998.

Doganis G., *Development of a Greek Version of the Sport Motivation Scale*, „Perceptual and Motor Skills" 2000, No. 90.

Gracz J., *Psychologia rekreacji*, w: *Rekreacja i czas wolny*, red. R. Winiarski, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

Gracz J., Sankowski T., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, seria Podręczniki nr 50, AWF, Poznań 2001.

Kowalik S., *Jakość życia psychicznego*, w: *Jakość rozwoju a jakość życia*, red. R. Derbis, WSP, Częstochowa 2000.

Lehman A.F., *A Quality of Life Interview of the Chronically Mentally Ill*, „Evaluation and Program Planning" 1983, No. 11.

Lindley P.A., Joseph S., *Psychologia pozytywna w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Michalos A., *Job Satisfaction, Marital Satisfaction and the Quality of Life: A Review and Preview*, w: *Research on the Quality of Life*, red. F. Andrews, Institute for Social Research, University of Michigan, Michigan 1986.

Pelletier L.G., Tuson K.M, Fortier M.S., Vallerand R.J.,. Briere N.M, Blais M.R., *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Ex. Motivation and Amotivation in Sports*, „Journal of Sport and Exercise Psychology" 1995, No. 17 (1).

Reis H.T., Sheldon K.M., Gable S.L., Roscoe J., Ryan R.M., *Daily Well-being: the Role of Autonomy, Competence and Relatedness*, „Personality and Social Psychology Bulletin" 2000, No. 4 (26).

Ryan M.R., *Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes*, „Journal of Personality" 1995, No. 63 (3).

Ryan R.M., Koestner R., Deci E.L., *Varied Forms of Persistence: When Free Choice Behavior is Not Intrinsically Motivated*, „Motivation and Emotion" 1991, No. 15.

Sęk H., *Zdrowie behawioralne*. w: *Psychologia*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2000.

Tomaszewski T ., *Psychologia*, PWN, Warszawa 1976.

Tomczak M., *Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania*, Monografie nr 392, AWF, Poznań 2010.

Walczak M., *Motywacja i jej znaczenie w sporcie; polska adaptacja metod badania motywacji osiągnięć – Kwestionariusz orientacji celowej w sporcie (TEOSQ) oraz skala motywacji w sporcie (SMS)*, niepublikowany manuskrypt, 2010.

Walczak M., *Różnice międzypokoleniowe w motywacji do rekreacyjnej aktywności fizycznej na przykładzie narciarstwa*, w: *Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka*, red. M. Krawczyński, Ateneum, Gdańsk 2008.

WHO,World Health Organization, http://www.who.int/en/, 2011.

Włodarczyk C., *Promocja zdrowia i polityka zdrowotna*, w: J.B. Karski, Z. Słońska, B.W. Wasilewski, *Promocja zdrowia*, Sanmedia, Warszawa 1994.

Vallerand R.J., Losier G.F., *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*, „Journal of Applied Sport Psychology" 1999, No. 11.

THE QUALITY OF LIFE AS AN EFFECT OF PSYCHOLOGICAL NEED FULFILLMENT AND DIVERSIFICATION OF MOTIVATION TO SPORTS ACTIVITY

Summary

Exploring the indicators of the quality of life, understood as a peculiar well-being and a general feeling of happiness and contentment has become one of the main problems of research topics in health psychology, where sports activity viewed in the category of health-related behavior plays a significant role. Hence, the chief aim of this paper is to determine the relationships between the degree of the fulfillment of psychological needs for autonomy, competence and relatedness, individual levels of motivation to physical activity (intrinsic motivation to know, to improve, to experience stimulation; identification, introjection, external regulation and amotivation) and a general quality of life and a feeling of happiness among 191 people (125 female, 66 male) that participated in the study. The SMS-Sport Motivation Scale was employed to perform the motivation diagnosis and to characterize the sources of motivation ranging from motivation to know, to improve, to experience stimulation, identification, introjection, external regulation and amotivation. The Basic Psychological Needs Scale (BPNS) served as a tool to measure to level of psychological need fulfillment (autonomy, competence and relatedness). The choice of the employed tools was motivated by the premises underlying Self-Determination Theory (Deci, Ryan 2000). The general quality of life and happiness was evaluated with the use of a Survey of Self-Rated. Health, Wellness and Quality of Life. The study results show that the motives behind engaging in physical activity and the degree of psychological need fulfillment are significant predictors of general well-being and happiness.

Translated by Małgorzata Walczak