

# THE QUALITY OF LIFE AND CONTENTMENT WITH THE REALISATION OF PARTIAL SATISFACTIONS OF STUDENTS FROM THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN BIAŁA PODLASKA

*The quality of life and partial satisfactions*

MARIA ANNA TUROSZ, ANNA OLECH

*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education  
and Sport in Biała Podlaska, Department of Psychology*

Mailing address: Maria Anna Turosz, Faculty of Physical Education and Sport,  
Department of Psychology, 2 Akademicka Street, 21-500 Biała Podlaska, tel.: +48 83 3428778,  
fax: +48 83 3428800, e-mail: anna.turosz@awf-bp.edu.pl

## Abstract

**Introduction.** The aim of the work was to define the level of contentment with the realisation of partial satisfactions of female and male 1<sup>st</sup>-year students from the Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, the University of Physical Education in Warsaw (FPES) demonstrating a high or low level of the quality of life. **Material and methods.** 44 women and 161 men were examined. At the first stage of the research the level of the quality of life was defined with the use of the Satisfaction With Life Scale (SWLS). At the second stage the level of contentment with the realisation of partial satisfactions of people with a high or low level of the quality of life was examined. The level of contentment with partial satisfactions was measured by means of a questionnaire in which partial satisfactions were grouped in 5 categories: social, material, environmental, health and other satisfactions. Statistically significant differences were defined with the use of Pearson's chi-square test ( $\chi^2$ ), taking values lower than the significance level  $p < 0.05$  as statistically significant. **Results.** There occur statistically significant differences in the levels of contentment with the realisation of partial satisfactions of female and male students revealing a high or low level of the quality of life. Better material conditions, contentment with the way of spending free time, one's own life achievements and health are conducive to reaching a high level of the quality of life among students. Over 70% of the examined academic youth with a high level of the quality of life perceive their life as great and successful and the conditions in a family as positive. Over 60% of female students and 30% of male students from this group have very strong family bonds. **Conclusions.** The level of contentment with the realisation of partial satisfactions is connected with the system of values of an individual. Positive and strong family bonds favour a high level of the quality of life. The system of cultural institutions in Biała Podlaska as a university town should be developed more dynamically.

**Key words:** the quality of life, partial satisfactions, physical education students

## Introduction

The term "quality of life" originates from the trend of positive psychology which examines and promotes the sources of human happiness; the first analyses in this field occurred in the middle of the 20<sup>th</sup> century. Numerous scientists claim that its definition depends on opinions and points of view of an individual [1, 2, 3] and requires a holistic and multi-dimensional approach [4].

Diner et al. [5] wrote that "the quality of life of individuals is determined mainly by the fact that they personally like it. Subjective well-being is defined as a cognitive and emotional evaluation of your own life. This evaluation includes both emotional reactions to situations and cognitive assessments concerning satisfaction and fulfilment". Happiness is equivalent to enjoying your own life [6]. A variety of the concepts of the quality of life results from numerous definitions and differences in scientists' opinions concerning the essence of happiness.

There occurred a suggestion to divide all the theories into the following categories: discouraging (e.g. genes, adaptation), encouraging (e.g. motivation) and comforting ones (e.g. "happy attractor") [7].

A leading concept in this research is a concept originating from the theory of a "happy attractor" being an equivalent to a potential level of happiness, i.e. An Onion Theory of Happiness by Czapinski [8], which describes well-being in 3 layers. The deepest layer, determined genetically, is the will of life. The intermediary layer is more subjective and includes a general life satisfaction. The layer which is most shallow and most sensitive to alterations is a sphere of partial satisfactions. According to this concept, the more internal, the more stable and objective the layer [1, 6]. This model shows that "people do not need to have any specific reason to feel happy, but they need to have a significant reason to feel unhappy" [8].

It seems significant both for cognitive and for practical reasons to diagnose the level of contentment of students with the

realisation of their plans and aims in various spheres of life (partial satisfactions), since for the university it constitutes significant information which monitors the quality of its functioning so strongly highlighted in the Bologna Declaration and implemented in the European Higher Education Area. Additionally, it may become a starting point in the modification of these activities which are included both in the area of education and in the area of upbringing, and at the same time are conducive to subjective contentment with life of academic youth. "Every university should be interested in the constant improvement of the quality of work" [9]. It must be added that, apart from the research done by the author of the article [10, 11, 12, 13], physical education students have not been characterised in the context of a psychologically understood quality of life, which seems to raise the cognitive value of the work.

The aim of the work was to define the level of contentment with the realisation of partial satisfactions of female and male 1<sup>st</sup>-year students from the FPES with a high or low level of the quality of life.

**Material and methods**

At the 1<sup>st</sup> stage of the research the level of the students' quality of life was defined with the use of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) [14]. The scale includes five statements and the subject evaluates his or her life according to seven categories from "strongly disagree" to "strongly agree". The result of the measurement is a general indicator of the satisfaction with life. A low level of the quality of life was noted in 36% of the female students and 26% of the male students, whereas a high level was observed in 34% of the female students and 25% of the male students. These students participated in the 2<sup>nd</sup> stage of the research in which satisfaction with selected spheres of life and differences at the level of the analysed variables were defined with the use of selected questions from the questionnaire prepared by the founders of the Council of Social Monitoring and cooperating experts and applied in the Social Diagnosis 2009 [15]. The selection of particular questions was influenced by their reliability and accuracy assessed by experts. The analysis included, analogically to the Social Diagnosis 2009 [15], questions concerning the level of respondents' satisfaction with selected categories including various spheres and areas of life, i.e. social, material, environmental, health and other areas, inter alia one's own achievements, ways of spending free time, prospects for the future. The subjects' task was to define the levels of satisfaction with particular spheres of life according to six-degree scale from "very dissatisfied" to "very satisfied" with an additional category "does not apply". Additionally, subjects assessed the strength of family bonds in categories from "very weak" to "very strong", the level of satisfaction with their life perceived globally in categories from "unhappy and horrible" to "great and successful" and the frequency of occurrence of suicidal thoughts in a previous month in the categories from "very frequently" to "never". The statistical significance was evaluated with the use of Pearson's chi-square test ( $\chi^2$ ).

**Results**

The examined groups with a high or low level of the quality of life did not differ in most categories in the assessment of their level of contentment with the analysed fields and dimensions of life. However, female and male students with a high level of the quality of life assessed the majority of categories more positively than the remaining groups (Tab. 1).

None of the subjects, regardless of gender and the level of the quality of life, was "very satisfied" and only a few were "satis-

fied" with the situation in the country. Over a half of the students assessed the functioning of our country in negative categories. None of the female students was "very satisfied" with moral norms and access to culture. Regardless of gender and the level of the quality of life, circa 40% of the examined youth assessed the access to culture and services in the local environment negatively, while one third of them were dissatisfied to various extents with studying in Biala Podlaska as a university town.

A financial status clearly differentiated the examined groups. Over a half of both female and male students with a high level of the quality of life were satisfied with their material resources; however, as far as male students are concerned, the difference was statistically significant ( $p < 0.001$ ). Unfortunately, every fifth student with a low level of the quality of life complained about his financial situation.

While analysing partial satisfactions connected with the health of the respondents it was noted that none of the people with a high level of the quality of life evaluated their lifestyle as unhealthy, whereas it was indicated by half of the female students and every fifth male student with a low level of the quality of life. The majority of students achieving high satisfaction with life were content with their health ( $p < 0.05$ ).

**Table 1.** The level of satisfaction with the environmental, material and health dimension of the life of students with a high or low level of the quality of life (n=124)

Categories		Environmental dimension														p
		Does not apply		Very dissatisfied		Dissatisfied		Quite dissatisfied		Quite satisfied		Satisfied		Very satisfied		
		L	H	L	H	L	H	L	H	L	H	L	H	L	H	
Situation in the country	W	6	0	13	14	50	20	25	53	6	13	0	0	0	0	0.555
	M	2	3	31	22	29	25	26	22	12	20	0	8	0	0	0.575
Moral norms	W	0	0	0	0	19	7	31	20	44	47	6	26	0	0	0.858
	M	0	0	5	5	12	7	26	17	36	41	17	27	4	3	0.909
		Material dimension														
Financial conditions	W	0	0	6	0	6	0	19	0	44	46	25	40	0	14	0.287
	M	0	5	5	0	19	7	24	7	43	29	7	37	2	15	<b>0.001</b>
Living conditions	W	0	0	0	7	13	0	19	13	43	40	19	20	6	20	0.643
	M	5	2	2	0	12	2	19	7	29	37	27	37	7	15	0.223
Access to goods, services, culture	W	0	0	19	13	6	0	25	27	50	33	0	27	0	0	0.555
	M	2	0	5	5	12	15	21	22	36	27	21	24	3	7	0.907
		Health dimension														
Healthy lifestyle	W	0	0	6	0	13	0	31	0	19	53	31	33	0	13	0.092
	M	5	0	5	0	2	0	14	5	26	22	34	46	14	27	0.224
Health	W	0	0	6	0	6	7	0	0	6	21	75	50	6	22	0.649
	M	0	0	0	2	3	0	5	5	27	2	46	51	20	39	<b>0.041</b>

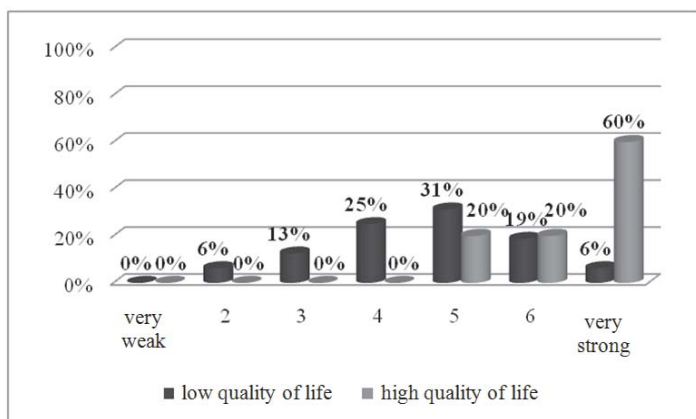
Key: W - woman; M - man; p - significance level; L/H - low/high level of the quality of life (%)

In a further part, the analysis of these social dimensions of life which refer to direct contacts with people both in the social and in the intimate sphere was presented (Tab. 2, Fig. 1, Fig. 2). In a subjective evaluation of an individual, family bonds mark the closeness of family members and are an element of its integrity and a factor protecting the youth and serving as fundamentals for shaping safety and autonomy of an individual. While evaluating family bonds the answer concerned defining their strength (Fig. 1, Fig. 2).

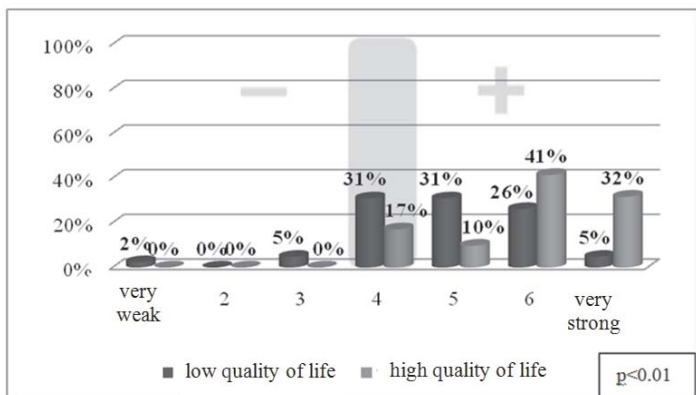
All the female students with a high level of the quality of life evaluated their bonds with other people in a family positively

( $p < 0.05$ ), while it is worth highlighting that over a half of the examined women were strongly bound with their closest relatives in the sphere of thoughts, emotions and accepted values. Similar regularities were observed while analysing the results of the research concerning the strength of family bonds among 1<sup>st</sup>-year male students (Fig. 2).

Men with a high level of the quality of life were mostly satisfied with their relations with the closest relatives, whereas almost every third of them assessed his level of family affiliation as "very strong" ( $p < 0.01$ ). The research confirmed (Tab. 2) that with regard to the majority of respondents with a high level of the quality of life, their subjective evaluation of family relations was very positive ( $p < 0.01$ ). These young people – future teachers and role models for children and youth – grew up in families full of kindness, acceptance, friendship and partnership, where mental needs of the family members were fulfilled.



**Figure 1.** The assessment of family bonds of female students with a low or high level of the quality of life (n=31)



**Figure 2.** The assessment of family bonds of male students with a low or high level of the quality of life (n=83)

In the category describing the level of relations with mates and friends reverse proportions were observed in women, i.e. over a half of the female students who achieved contentment with their lives were "satisfied" with these contacts, whereas a half of the students with a low level of the quality of life were "quite dissatisfied". It was a distressing fact that 7% of the female respondents from this group indicated the lack of mates and friends. Among male students these assessments were more homogenous, since over a half of them were "satisfied" with their friends and social life, regardless of the level of the quality of life.

**Table 2.** The level of satisfaction with the social and other dimensions of the life of students with a high or low level of the quality of life (n=124)

Categories	Social dimension												P			
	Does not apply	Very dissatisfied	Dissatisfied	Quite dissatisfied	Quite satisfied	Satisfied	Very satisfied									
	%															
	L	H	L	H	L	H	L	H	L	H	L	H				
Relations in a family	W	0	0	0	0	0	0	13	0	68	7	6	33	13	60	0.007
	M	2	2	0	0	2	0	5	2	43	20	41	34	7	42	0.018
Mates, friends	W	7	0	0	0	5	0	50	7	31	27	6	67	0	0	0.419
	M	0	0	0	0	0	0	0	0	31	17	52	54	17	29	0.683
Sex life	W	47	33	13	0	0	0	0	0	27	13	13	47	0	7	0.452
	M	7	7	0	0	12	9	22	8	15	22	32	34	12	20	0.727
Other dimensions																
Life plans	W	0	0	0	0	6	0	31	7	50	67	13	20	0	6	0.535
	M	2	0	0	0	9	2	17	10	40	32	25	39	7	17	0.309
Life achievements	W	0	0	13	0	37	20	25	27	25	33	0	20	0	0	0.413
	M	0	2	7	2	28	10	38	29	24	42	3	15	0	0	0.053
Sports achievements	W	12	20	0	0	19	0	25	7	25	47	19	20	0	6	0.450
	M	2	0	5	0	14	12	24	17	36	39	19	22	0	10	0.359
Learning results	W	0	0	31	20	25	7	31	53	13	13	0	7	0	0	0.465
	M	5	2	14	7	31	32	38	42	12	15	0	2	0	0	0.785
Spending free time	W	0	0	0	0	19	0	25	7	44	53	12	27	0	13	0.377
	M	0	0	5	0	7	0	21	5	33	27	24	51	10	17	0.042
Realisation of life passions	W	13	0	13	27	19	20	55	33	0	7	0	13	0	0	0.341
	M	5	2	10	2	17	10	28	20	33	29	7	37	0	0	0.064
Spending free time	W	0	0	0	0	19	0	25	7	44	53	12	27	0	13	0.377
	M	0	0	5	0	7	0	21	5	33	27	24	51	10	17	0.042
Prospects for the future	W	0	0	0	0	6	7	31	0	38	40	25	53	0	0	0.504
	M	0	3	0	0	5	0	24	5	48	39	17	42	6	11	0.121

\* key as in Table 1.

Nearly a half of the female students with a low level and every third female student with a high level of the quality of life had not started sex life. As far as male students in both groups are concerned, it referred to every fourteenth student. However, regardless of gender, the level of the satisfaction with sex life did not differentiate the level of satisfaction with their life to a statistically significant degree.

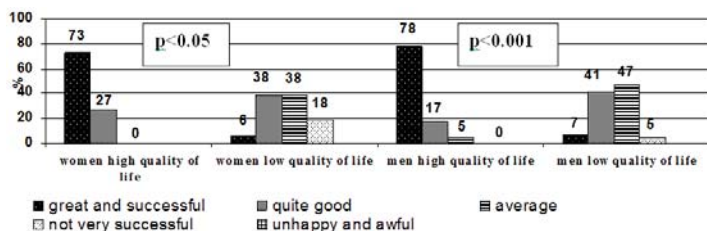
The complementary questions in the questionnaire show that, regardless of a high or low level of the quality of life, over 70% of female students and 80% of male students have somebody who they have good relations with, understand each other very well, who they can confide in and who they expect help from in difficult situations. Male students who described their life as happy, mostly felt loved and trusted ( $p < 0.01$ ). Their female counterparts with a high level of the quality of life described themselves in a similar way, but in this case it was not a statistically significant value.

Additionally, categories which cannot be classified unambiguously in the aforementioned groups but which refer to the spheres of functioning of a human that are significant for the evaluation of the quality of life, i.e. one's own achievements, realisation of one's own passions and plans as well as prospects for the future were included in the analysis (Tab. 2).

It is worth mentioning that a person very satisfied with the realisation of one's own achievements was not found in any of the examined groups, which is a good prognosis for the future, since young people are well motivated for realising long-term aims. Over a half of the students with a high level of the quality of life were satisfied with the realisation of their plans and content with their life achievements ( $p < 0.05$ ).

Nearly a half of the female students and nearly every third male student with a low level of the quality of life assessed the level of the realisation of their life aims very badly, out of which group every fifth male and female student pointed to sport while every third female student and every fifth male student to studying.

The last group of questions referred to the summarising assessment of life by respondents both as far as the present moment and the whole life are concerned (Fig. 3).



**Figure 3.** The level of life satisfaction of students with high or low level of the quality of life (n=124)

While describing their satisfaction with life in the present days in the categories “not very happy”, “quite happy” and “very happy”, 35% of the female students with a high level of the quality of life assessed their lives as very happy, which could not be said by any of their counterparts with a low level of the quality of life. In this case the proportions were reverse, i.e. 38% of the subjects defined their lives as “not very happy” ( $p<0.05$ ). Analogically, among men every fourth student with a high level of the quality of life assessed his life at the moment as “very happy”. Similar opinions about their lives were expressed by only one in twenty male students with a low level of the quality of life ( $p<0.01$ ), whereas every fifth subject from this group was so fed up in the previous months that he thought about suicide quite frequently.

The level of satisfaction of the first-year students of physical education with their whole life is presented in Figure 3.

Over 70% of both female and male students with a high level of the quality of life assessed their life globally as great and successful ( $p<0.05$ ;  $p<0.001$ , respectively). None of the examined female students in this group assessed her life as average (only 5% of the examined male students) or as unsuccessful.

## Discussion

“The increase in life stress first leads to the decrease in the satisfaction with these areas in which the situation is bad and then, if the problems are not solved, its effect may spread to a general satisfaction with life and finally lower the subjective eagerness for life” [8]. The meaning of these actions will be verified by the system of values which is shaped since childhood mainly by parents but also by the social environment. Preferring particular values and formulating personal aims and ambitions according to them, may constitute the fundamentals of the feeling of the sense of life [16], “while certain types of life aims (or ambitions) may be connected with psychological or physical well-being of an individual” [17, 18] and improve the quality of life [19]. If we note that in the hierarchy of values of 1<sup>st</sup>-year students love was selected as number one by women and as number two by men [20], we find an explanation to the obtained research results in which female and male students who assess the quality of their lives well are satisfied with their family bonds ( $p<0.05$  and  $p<0.01$  respectively), whereas over 70% of them assess relations in their families as positive ( $p<0.01$ ). However, health is such a value that occurred most frequently as number one among men, which may also be confirmed by the results of

the national research carried out among students of seven universities of physical education in Poland [21] and by the description of the Polish population done since the year 2000 in the panel research of Social Diagnosis [15]. Students who are “satisfied” and “very satisfied” with their health (90%) assess their quality of life well ( $p<0.05$ ), which coincides with the results of research carried out in the field of positive psychology [22]. Taking into consideration the fact that “the satisfaction with life correlates with the satisfaction with after-work activity more than with the satisfaction with work” [22], we understand that the students’ satisfaction with the ways of spending free time was more significant for the assessment of their quality of life ( $p<0.05$ ) than the results achieved in studying. It is a thought-provoking fact that none of the female students with a low level of the quality of life is satisfied even to a lowest extent with the realisation of her life passions. Presumably, they may not have such passions at all, which might be the source of frustrations. The selection of the course of studies might have been so accidental that it does not guarantee their development or their passions are so specialist that the local urban environment with a biosocial infrastructure does not provide any chance for their realisation. Perhaps the reasons for this state are rooted in the possibilities of these people since, as Kowalik claims [3], “differences in the quality of life may result from an individual’s possibilities to utilise information obtained from the surroundings for releasing their own more or less abundant world of experiences”.

There are further research results matching this negative trend of assessment which prove that, regardless of gender and the level of the quality of life, approximately 40% of female and male 1<sup>st</sup>-year students assess the access to the goods of culture and services provided in the town negatively and nearly every third of them are not satisfied to various extents with studying in Biala Podlaska as an academic town. This piece of information is significant for the analysis of the quality of life since “not fulfilling social and socio-psychic needs hinders or even prevents the fulfilment of mental and biological needs” [23]. However, it must be remembered that the aforementioned analyses refer to the students of FPES and generalising the obtained research results for the whole population of physical education students requires further research.

In order to summarise this discussion it may be claimed that “the way in which the world is perceived influences the feeling of happiness more than objective conditions, while the meaning of particular factors in raising mental well-being will depend on values, personal aims, personality and culture of people” [5].

## Conclusions

1. The level of contentment with partial satisfactions was connected with the system of values of an individual.
2. Positive and strong bonds and relations in a family brought about a good assessment of the quality of life by the subjects.
3. The system of cultural institutions in Biala Podlaska as a university town should be developed more dynamically.

## Acknowledgements

The work was accomplished within the framework of research project of the Faculty of Physical Education and Sport in Biala Podlaska, the Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw – DS.117 – financed by the Ministry of Science and Higher Education.

## Literature

1. Dziurawicz-Kozłowska, A. (2002). Around the notion of the quality of life. *Psychologia Jakości Życia* 2, 77-99. [in Polish]
2. Kochman, D. (2007). The quality of life. Theoretical analysis. *Zdrowie Publiczne* 117(2), 242-248. [in Polish]
3. Kowalik, S. (2000). Mental life quality. In R. Derbis (Ed.), *The quality of development versus the quality of life* (pp. 11-31). Częstochowa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna. [in Polish]
4. Żukowska, Z. (2005). How can sport influence the improvement of the quality of life? *Kultura Fizyczna* 11-12, 25-26. [in Polish]
5. Diner, E., Lucas R.E. & Oishi S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In J. Czapinski (Ed.), *Positive psychology. The science of human happiness, health, strength and virtues* (pp. 35-50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [in Polish]
6. Trzebińska, E. (2008). Better health owing to bigger happiness. In I. Heszen & J. Życińska (Eds.), *Health psychology – in search of positive inspirations* (pp. 23-38). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”. [in Polish]
7. Czapinski, J. (2003). Total happiness. *Charaktery* 73, 8-15. [in Polish]
8. Czapinski, J. (2004). Psychological theories of happiness. In J. Czapinski (Ed.), *Positive psychology* (pp. 51-102). Warszawa: PWN. [in Polish]
9. Cieśliński, R. (2009). University education quality system – assumptions vs. practice in the context of the Bologna Process. *Pol. J. Sport Tourism* 16, 135-142.
10. Turosz, M.A. (2006). Social origins and success in studying versus the level of selected dimensions of the quality of life of female and male students of the FPES in Biała Podlaska In J. Sączuk (Ed.), *Determinants of the development of rural children and youth* (pp. 442-455). Warszawa-Biała Podlaska: AWF, ZWWF. [in Polish]
11. Turosz, M.A. & Zajkowska-Magier M. (2006). The level of one's own effectiveness and life satisfaction versus academic achievements of 1<sup>st</sup>-year students of FPES in Biała Podlaska coming from rural environments. In J. Sączuk (Ed.), *Determinants of the development of rural children and youth* (pp. 467-477). Warszawa-Biała Podlaska: AWF, ZWWF. [in Polish]
12. Turosz, M.A. (2009). The level of the quality of life vs. psychological resources of highly trained athletes. In E. Rutkowska (Ed.), *Wellness and success in sport* (pp. 207-216). Lublin: NeuroCentrum.
13. Turosz, M.A. & Bochenek A. (2009). Personality conditionings of life satisfaction of 1<sup>st</sup>-year students of the Faculty of Physical Education in Biała Podlaska. In A. Wolski (Ed.), *Wellness and success in sport* (pp. 372-380). Lublin: NeuroCentrum.
14. Juczyński, Z. (2001). *Measurement tools in health promotion and psychology*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP. [in Polish]
15. Czapinski, J. & Panek T. (Eds.) (2009). *Social Diagnosis 2009. The conditions and quality of life of the Poles. Report. Social Monitoring Council*. Warszawa: WSFiZ, [http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza\\_raport\\_2009.pdf](http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2009.pdf) (6.05.2011). [in Polish]
16. Oleś, P. (1998). *Value Crisis Questionnaire (VCQ). Manual*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTS. [in Polish]
17. Skarżyńska, K. (2003). Life aims, interpersonal trust and life satisfaction. *Psychologia Jakości Życia* 2(1), 35-49. [in Polish]
18. Rumiński, A. (2004). Axiological dimension of the quality of life. In A. Rumiński (Ed.), *The students' quality of life*. Kraków: Impuls. [in Polish]
19. Nowacki, T.W. (2007). Attitudes and values – problem outline. In E.I. Laska (Ed.), *Teacher education in view of school transformations* (pp. 173-192). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. [in Polish]
20. Chodowicz, E. (2009). *The system of values of 1<sup>st</sup>-year students of the FPES in Biała Podlaska with various levels of the quality of life*. Non-published BA thesis, WWFiS, Biała Podlaska. [in Polish]
21. Bochenek, A. (2010). A competent physical educator – teacher of health. In J. Kirenko (Ed.), *Healthy school – healthy student. Between theory and practice. Selected issues* (pp. 59-69). Lublin: UMCS. [in Polish]
22. Argyle, M. (2005). Causes and correlates of happiness. In J. Czapinski (Ed.), *Positive psychology. The science of human happiness, health, strength and virtues* (pp. 165-203). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [in Polish]
23. Zimny, Z. (2000). The quality of human personality development versus the quality of life. In R. Derbis (Ed.), *The quality of development vs. the quality of life* (pp. 33-39). Częstochowa: WSP. [in Polish]

Submitted: March 22, 2011

Accepted: April 19, 2011

# JAKOŚĆ ŻYCIA A ZADOWOLENIE Z REALIZACJI SATYSFAKCJI CZĄSTKOWYCH STUDENTÓW WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU W BIAŁEJ PODLASKIEJ

*Jakość życia a satysfakcje cząstkowe*

MARIA ANNA TUROSZ, ANNA OLECH

*Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Zakład Psychologii*

Adres do korespondencji: Maria Anna Turosz, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Psychologii, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 3428778, fax: 83 3428800, e-mail: anna.turosz@awf-bp.edu.pl

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Celem pracy było określenie poziomu zadowolenia z realizacji satysfakcji cząstkowych studentek i studentów I roku Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (WWFiS) ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia. **Materiał i metody.** Przebadano 44 kobiety i 161 mężczyzn. W pierwszym etapie badań za pomocą Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) określono poziom jakości życia. W drugim etapie zbadano poziom zadowolenia z realizacji satysfakcji cząstkowych osób ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia. Poziom zadowolenia z satysfakcji cząstkowych zmierzono za pomocą ankiety, grupując satysfakcje cząstkowe w 5 kategoriach: społeczne, materialne, środowiskowe, zdrowotne i inne. Różnice istotne statystycznie określono stosując test chi-kwadrat Pearsona ( $\chi^2$ ), przyjmując za istotne statystycznie wartości nie przekraczające poziomu istotności  $p < 0,05$ . **Wyniki.** Istnieją istotne statystycznie różnice w poziomie zadowolenia z realizacji satysfakcji cząstkowych studentek i studentów ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia. Lepsze warunki materialne, zadowolenie z form spędzania wolnego czasu, swoich osiągnięć życiowych oraz stanu zdrowia sprzyjają wysokiemu poziomowi jakości życia studentów. Ponad 70% badanej młodzieży akademickiej ujawniającej wysoki poziom jakości życia ocenia swoje dotychczasowe życie jako wspaniałe i udane, a warunki panujące w rodzinie jako pozytywne. Ponad 60% studentek oraz 30% studentów z tej grupy ma bardzo silne więzi rodzinne. **Wnioski.** Poziom zadowolenia z realizacji satysfakcji cząstkowych związany jest z systemem wartości jednostki. Pozytywne i silne więzi rodzinne sprzyjają wysokiemu poziomowi jakości życia. Należy zdynamizować rozwój sieci instytucji kulturalnych w Białej Podlaskiej jako mieście akademickim.

**Słowa kluczowe:** jakość życia, satysfakcje cząstkowe, studenci wychowania fizycznego

## Wstęp

Pojęcie „jakości życia” wywodzi się z nurtu psychologii pozytywnej, powstałej by badać i promować źródła ludzkiego szczęścia; rozważania na ten temat rozpoczęto w połowie XX wieku. Wielu naukowców jest zdania, że jej definicja zależy od poglądów i punktu widzenia człowieka [1, 2, 3] oraz wymaga holistycznego i wielopłaszczyznowego ujęcia [4].

Diner i wsp. [5] piszą, że „o jakości życia człowieka decyduje przede wszystkim to, czy podoba się ono jemu samemu. Dobrostan psychiczny definiuje się jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia. Ocena ta obejmuje zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia”. Szczęście jest równoznaczne z polubieniem swojego życia [6]. Zróżnicowanie koncepcji jakości życia jest wynikiem wielu definicji oraz odmienności zdań naukowców, co do istoty szczęścia.

Pojawiła się propozycja, by podzielić wszystkie teorie na: zniechęcające (np. genetyczne, adaptacji), zachęcające (np. motywacyjne) i pocieszające (np. „szczęśliwego atraktora”) [7].

Wiodącą, w tych badaniach, jest koncepcja wywodząca się z teorii „szczęśliwego atraktora” będącego odpowiednikiem potencjalnego poziomu szczęścia, a mianowicie Cebulowa Teoria Szczęścia Czapińskiego [8], która dobrostan opisuje w 3 warstwach. Poziom najgłębszy, zdeterminowany genetycznie, to wola życia. Warstwa pośrednia jest bardziej subiektywna, zawiera się w niej ogólna satysfakcja życiowa. Najbardziej powierzchowna i jednocześnie najwrażliwsza na zmiany jest sfera satysfakcji cząstkowych. Według tej koncepcji im bardziej wewnętrzna warstwa, tym jest ona bardziej stabilna, ale także obiektywna [1, 6]. Model ten pokazuje, iż „ludzie nie muszą mieć jakiegos szczególnego powodu, aby czuć się szczęśliwymi, ale muszą mieć natomiast istotny powód, aby czuć się nieszczęśliwymi” [8].

Istotne, zarówno ze względów poznawczych, jak i praktycznych, wydaje się być zdiagnozowanie poziomu zadowolenia studentów z realizacji swoich planów i dążeń w różnych sferach życia (satysfakcje cząstkowe), bowiem stanowi to dla uczelni ważną informację monitorującą jakość jej funkcjonowania, tak akcentowaną w Deklaracji Bolońskiej i wdrażaną w Europejskim Obszarze Szkolnictwa Wyższego, jak też stać się przyczynkiem do elastycznego modyfikowania tych działań, które leżą zarówno w

obszarze kształcenia, jak i wychowania, a sprzyjają subiektywnemu zadowoleniu z życia młodzieży akademickiej. „Każda szkoła wyższa powinna być zainteresowana nieustannym doskonaleniem swojej jakości pracy” [9]. Należy dodać, iż poza badaniami autorki artykułu [10, 11, 12, 13] studenci wychowania fizycznego nie byli charakteryzowani w kontekście psychologicznie rozumianej jakości życia, co wydaje się podnosić wartość poznawczą pracy.

Celem pracy było określenie poziomu zadowolenia z realizacji satysfakcji cząstkowych studentek i studentów I roku WWFiS ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia.

### Materiał i metody

W I etapie badań za pomocą Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) [14] określono poziom jakości życia studentów. Skala składa się z pięciu twierdzeń; badany ocenia swoje dotychczasowe życie wykorzystując siedem kategorii oceny od „zupełnie nie zgadzam się” do „całkowicie zgadzam się”. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik zadowolenia z życia. Niski poziom jakości życia stwierdzono u 36% studentek i 26% studentów, zaś wysoki u 34% studentek oraz 25% studentów. Osoby te uczestniczyły w II etapie badań, gdzie za pomocą wybranych pytań z ankiety opracowanej przez twórców Rady Monitoringu Społecznego oraz współpracujących z nimi ekspertów, a zastosowanej w Diagnostyce Społecznej 2009 [15], określono zadowolenie z wybranych sfer życia oraz określono różnice na poziomie analizowanych zmiennych. Wybór poszczególnych pytań ankiety był podyktowany sprawdzoną przez ekspertów ich rzetelnością oraz trafnością. W analizie, analogicznie jak w Diagnostyce Społecznej 2009 [15], uwzględniono pytania dotyczące: poziomu zadowolenia respondentów z wybranych kategorii obejmujących różne sfery i dziedziny życia: społeczną, materialną, środowiskową, zdrowotną oraz inne dotyczące m.in. własnych osiągnięć, sposobu spędzania wolnego czasu, perspektyw na przyszłość. Zadaniem badanych było określenie na sześcioletniej skali stopnia zadowolenia z poszczególnych sfer życia od ocen: „bardzo niezadowolony” do „bardzo zadowolony” z dodatkową kategorią „nie dotyczy”. Dodatkowo badani oceniali: siłę więzi w rodzinach w kategoriach od „bardzo słabe” do „bardzo silne”; poziom zadowolenia ze swojego dotychczasowego życia ujmowanego globalnie stosując oceny od „nieszczęśliwego i okropnego” do „wspaniałego i udanego” oraz częstotliwość pojawiania się w minionym miesiącu myśli samobójczych w kategoriach oceny od „bardzo często” do „nigdy”. Oceny istotności statystycznej dokonano za pomocą testu chi-kwadrat Pearsona ( $\chi^2$ ).

### Wyniki

Badane grupy ujawniające wysoki lub niski poziom jakości życia nie różniły się w sposób istotny, w większości kategorii, w ocenie swojego poziomu zadowolenia z analizowanych dziedzin i wymiarów życia. Jednak studentki i studenci o wysokim poziomie jakości życia oceniali większość kategorii bardziej pozytywnie, niż pozostałe badane grupy (Tab. 1).

Żadna z osób bez względu na płeć i poziom jakości życia nie była „bardzo zadowolona” i tylko w znikomym stopniu „zadowolona” z sytuacji w kraju. Ponad połowa studentów oceniła w negatywnych kategoriach funkcjonowanie naszego państwa. Żadna ze studentek nie była „bardzo zadowolona” z panujących norm moralnych oraz dostępu do kultury. Bez względu na płeć i ujawniony poziom jakości życia około 40% badanej młodzieży negatywnie oceniło dostęp do dóbr kultury i usług świadczonych w środowisku lokalnym oraz jedna trzecia z nich była niezadowolona w różnym stopniu ze studiowania w Białej Podlaskiej jako mieście akademickim.

**Tabela 1.** Poziom zadowolenia ze środowiskowego, materialnego oraz zdrowotnego wymiaru życia studentów ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia (n=124)

Kategorie		Wymiar środowiskowy														p
		Nie dotyczy		Bardzo niezadowolony		Niezadowolony		Dosyć niezadowolony		Dosyć zadowolony		Zadowolony		Bardzo zadowolony		
		N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	
Sytuacja w kraju	K	6	0	13	14	50	20	25	53	6	13	0	0	0	0	,555
	M	2	3	31	22	29	25	26	22	12	20	0	8	0	0	,575
Normy moralne	K	0	0	0	0	19	7	31	20	44	47	6	26	0	0	,858
	M	0	0	5	5	12	7	26	17	36	41	17	27	4	3	,909
		wymiar materialny														
Warunki materialne	K	0	0	6	0	6	0	19	0	44	46	25	40	0	14	,287
	M	0	5	5	0	19	7	24	7	43	29	7	37	2	15	,001
Warunki mieszkaniowe	K	0	0	0	7	13	0	19	13	43	40	19	20	6	20	,643
	M	5	2	2	0	12	2	19	7	29	37	27	37	7	15	,223
Dostęp do dóbr, usług, kultury	K	0	0	19	13	6	0	25	27	50	33	0	27	0	0	,555
	M	2	0	5	5	12	15	21	22	36	27	21	24	3	7	,907
		Wymiar zdrowotny														
Zdrowy styl życia	K	0	0	6	0	13	0	31	0	19	53	31	33	0	13	,092
	M	5	0	5	0	2	0	14	5	26	22	34	46	14	27	,224
Stan zdrowia	K	0	0	6	0	6	7	0	0	6	21	75	50	6	22	,649
	M	0	0	0	2	3	0	5	5	27	2	46	51	20	39	,041

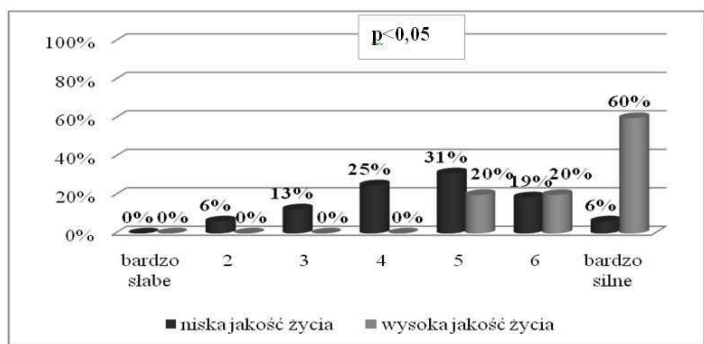
Legenda: K – kobieta; M – mężczyzna; p – poziom istotności; N/W – niski/wysoki poziom jakości życia (%)

Status materialny wyraźnie różnicował badane grupy. Ponad połowa zarówno studentek, jak i studentów ujawniających wysoki poziom jakości życia była zadowolona z posiadanych środków materialnych, przy czym w odniesieniu do mężczyzn różnica ta była istotna statystycznie ( $p < .001$ ). Niestety, co piąty student charakteryzujący się niskim poziomem jakości życia narzekał na poziom swoich finansów.

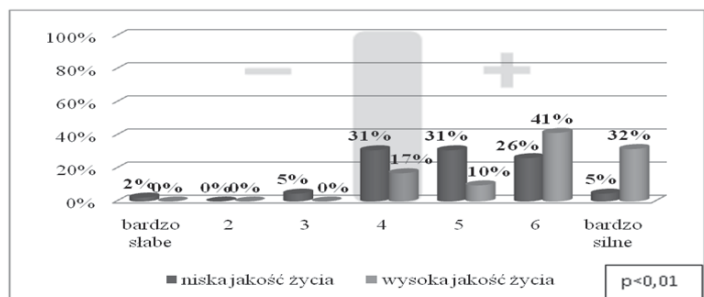
Analizując satysfakcje cząstkowe związane z wymiarem zdrowotnym respondentów stwierdzono, iż żadna z osób ujawniających wysoki poziom jakości życia nie oceniła swojego stylu życia jako niezdrowego, na co wskazała połowa studentek oraz co piąty student o niskim poziomie jakości życia. Większość studentów osiągniętych wysoką satysfakcję z życia była zadowolona ze swojego stanu zdrowia ( $p < .05$ ).

W dalszej części przedstawiono analizę tych społecznych wymiarów życia, które dotyczą bezpośrednich kontaktów międzyludzkich zarówno w sferze społecznej, jak i intymnej (Tab. 2, Ryc. 1, Ryc. 2). Więzy rodzinne w subiektywnej ocenie jednostki wyznaczają bliskość członków rodziny, są elementem jej spójności, a także czynnikiem chroniącym młodzież w profilaktyce, będąc fundamentem, na którym kształtuje się bezpieczeństwo i autonomia jednostki. Przy ocenie więzi rodzinnych odpowiedź dotyczyła określenia ich siły (Ryc. 1, Ryc. 2).

Wszystkie studentki charakteryzujące się wysokim poziomem jakości życia oceniły swoją łączność z innymi osobami w rodzinie pozytywnie ( $p < .05$ ), przy czym warto podkreślić, iż ponad połowa z badanych kobiet była bardzo silnie związana ze swoimi najbliższymi w sferze myśli, emocji, uznawanych wartości. Podobne prawidłowości obserwowano analizując wyniki badań dotyczących siły więzi rodzinnych w grupie studentów I roku (Ryc. 2).



Rycina 1. Ocena więzi rodzinnych studentek o niskim lub wysokim poziomie jakości życia (n=31)



Rycina 2. Ocena więzi rodzinnych studentów o niskim lub wysokim poziomie jakości życia (n=83)

Mężczyźni charakteryzujący się wysokim poziomem jakości życia w większości byli zadowoleni ze swoich relacji z najbliższymi, zaś prawie co trzeci z nich ocenił swój stopień przynależności do rodziny jako „bardzo silny” ( $p < ,01$ ). Badania potwierdziły (Tab. 2), iż w odniesieniu do większości respondentów ujawniających wysoki poziom jakości życia ich subiektywna ocena stosunków panujących w rodzinach, była bardzo pozytywna ( $p < ,01$ ). Ci młodzi ludzie, w przyszłości nauczyciele – wzory osobowe dzieci i młodzieży wyrastali w rodzinach pełnych życzliwości, akceptacji, przyjaźni, partnerstwa, gdzie były zaspakajane potrzeby psychiczne jej członków.

W kategorii opisującej poziom relacji z kolegami i przyjaciółmi, zauważono u kobiet, odwrotne proporcje – ponad połowa studentek, które osiągnęły satysfakcję w swoim życiu była „zadowolona” z tych kontaktów; zaś studentki o niskim poziomie jakości życia były w połowie „dość niezadowolone”. Niepokojącym był fakt, iż 7% respondentek z tej grupy wskazało na brak koleżanek i kolegów oraz przyjaciół. Wśród studentów oceny te były bardziej jednorodne, bowiem ponad połowa z nich, bez względu na ujawniony poziom jakości życia, była „zadowolona” ze swoich przyjaciół i prowadzonego życia towarzyskiego.

Prawie połowa studentek o niskim oraz co trzecia studentka o wysokim poziomie jakości życia nie podjęła jeszcze życia seksualnego; w odniesieniu do studentów w obu grupach dotyczyło to co czternastego studenta. Jednakże bez względu na płeć stopień zadowolenia z jakości życia seksualnego nie różnicował w sposób istotny statystycznie poziomu zadowolenia ze swojego życia.

Z pytań uzupełniających postawionych w ankiecie wynika, iż bez względu na wysoki lub niski poziom jakości życia w ponad 70% studentki oraz 80% studenci mają osoby, z którymi są w dobrych relacjach, świetnie się rozumieją, mogą się też im zwierzyć w sytuacjach trudnych, a także oczekiwać od nich pomocy. Studenci charakteryzujący życie jako szczęśliwe w większości

czuli się kochani i darzeni zaufaniem ( $p < ,01$ ), podobnie mówiły o sobie ich koleżanki ujawniające wysoki poziom jakości życia, przy czym tutaj nie była to wartość istotna statystycznie.

Tabela 2. Poziom zadowolenia ze społecznego i pozostałych wymiarów życia studentów ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia (n=124)

Kategorie	Wymiar społeczny														p	
	Nie dotyczy		Bardzo niezadowolony		Niezadowolony		Dość niezadowolony		Dość zadowolony		zadowolony		Bardzo zadowolony			
	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W		
Stosunki w rodzinie	K	0	0	0	0	0	13	0	68	7	6	33	13	60	,007	
	M	2	2	0	0	2	0	5	2	43	20	41	34	7	42	,018
Koleżdy, przyjaciele	K	7	0	0	0	5	0	50	7	31	27	6	67	0	,419	
	M	0	0	0	0	0	0	0	31	17	52	54	17	29	,683	
Życie seksualne	K	47	33	13	0	0	0	0	27	13	13	47	0	7	,452	
	M	7	7	0	0	12	9	22	8	15	22	32	34	12	20	,727
Pozostałe wymiary																
Plany życiowe	K	0	0	0	0	6	0	31	7	50	67	13	20	0	6	,535
	M	2	0	0	0	9	2	17	10	40	32	25	39	7	17	,309
Osiągnięcia życiowe	K	0	0	13	0	37	20	25	27	25	33	0	20	0	0	,413
	M	0	2	7	2	28	10	38	29	24	42	3	15	0	0	,053
Osiągnięcia sportowe	K	12	20	0	0	19	0	25	7	25	47	19	20	0	6	,450
	M	2	0	5	0	14	12	24	17	36	39	19	22	0	10	,359
Wyniki w nauce	K	0	0	31	20	25	7	31	53	13	13	0	7	0	0	,465
	M	5	2	14	7	31	32	38	42	12	15	0	2	0	0	,785
Realizacja życiowych pasji	K	13	0	13	27	19	20	55	33	0	7	0	13	0	0	,341
	M	5	2	10	2	17	10	28	20	33	29	7	37	0	0	,064
Spędzanie czasu wolnego	K	0	0	0	0	19	0	25	7	44	53	12	27	0	13	,377
	M	0	0	5	0	7	0	21	5	33	27	24	51	10	17	,042
Perspektywy na przyszłość	K	0	0	0	0	6	7	31	0	38	40	25	53	0	0	,504
	M	0	3	0	0	5	0	24	5	48	39	17	42	6	11	,121

\* oznaczenia jak w Tabeli 1.

W analizie uwzględniono również te kategorie, które nie dają się jednoznacznie sklasyfikować w zaproponowanych powyżej grupach, a dotyczą ważnych dla oceny jakości życia człowieka sfer jego funkcjonowania jak chociażby: osiągnięcia własne, realizacja swoich pasji oraz plany i perspektywy na przyszłość (Tab. 2).

Warto zauważyć, iż nie ujawniono w żadnej z badanych grup osoby, która byłaby bardzo zadowolona z realizacji swoich życiowych osiągnięć, co dobrze rokuje na przyszłość, gdyż młodzież jest dobrze zmotywowana do realizacji długofalowych celów. Ponad połowa studentów cechujących się wysokim poziomem jakości życia była usatysfakcjonowana z realizacji swoich planów i zadowolona ze swoich osiągnięć życiowych ( $p < ,05$ ).

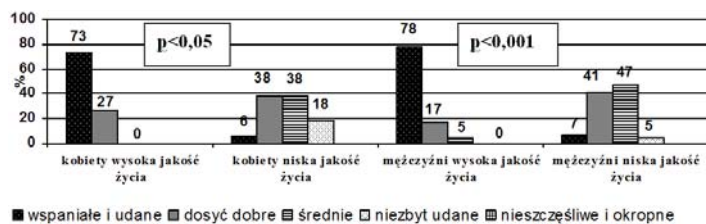
Prawie połowa studentek, jak i prawie co trzeci student ujawniający niski poziom jakości życia bardzo nisko ocenili poziom realizacji swoich życiowych celów, z tego co piąta studentka i student w sporcie, zaś co trzecia studentka i co piąty student w nauce.

Ostatnia grupa pytań dotyczyła podsumowującej oceny swojego życia dokonanej przez respondentów zarówno w bieżącej chwili, jak i z perspektywy całego dotychczasowego jego trwania (Ryc. 3).

Opisując swoje zadowolenie z życia w bieżących dniach w kategoriach: „niezbyt szczęśliwe”, „dość szczęśliwe” oraz „bardzo szczęśliwe” studentki ujawniające wysoki poziom jakości życia w 35% oceniły je jako bardzo szczęśliwe, czego nie mogła powiedzieć żadna z ich koleżanek o niskim poziomie jakości życia – tutaj proporcje nieprzypadkowo były odwrotne – 38% badanych określiło swoje życie jako „niezbyt szczęśliwe” ( $p < ,05$ ). Analo-



gicznie wśród mężczyzn co czwarty student z wysokim poziomem jakości życia ocenił je w tym momencie jako „bardzo szczęśliwe”. Podobnie o swoim życiu mówił tylko co dwudziesty student o niskim jego poziomie ( $p < .01$ ), zaś co piąty badany z tej grupy był w ostatnich miesiącach tak załamany, że myślał dość często o samobójstwie.



**Rycina 3.** Poziom zadowolenia z dotychczasowego życia studentów ujawniających wysoki lub niski poziom jakości życia ( $n=124$ )

Poziom zadowolenia młodzieży akademickiej I roku wychowania fizycznego z dotychczasowego życia ujmowanego całościowo przedstawiono na rycinie trzeciej.

Ponad 70% zarówno studentek, jak i studentów ujawniających wysoki poziom jakości życia oceniło globalnie swoje dotychczasowe życie jako wspaniałe i udane (analogicznie  $p < .05$ ;  $p < .001$ ), żadna z badanych studentek, w tej grupie, nie oceniła swojego życia w kategoriach przeciętnego (jedynie 5% badanych studentów) lub nieudanego.

### Dyskusja

„Wzrost stresu życiowego powoduje najpierw spadek zadowolenia z tych obszarów, w których źle się dzieje; a następnie, jeśli problemy nie zostaną pomyślnie rozwiązane, jego efekt generalizuje się na ogólne zadowolenie z życia i wreszcie może obniżyć także subiektywnie odczuwaną chęć życia” [8]. Znaczenie tych zdarzeń będzie weryfikowane przez kształtowany już od dzieciństwa głównie przez rodziców, ale też i środowisko społeczne, system wartości. Preferowanie określonych wartości oraz formułowanie ze względu na nie osobistych celów i dążeń może stanowić podstawę poczucia sensu życia [16], „zaś pewne typy celów życiowych (czy wartości) mogą być związane z psychologicznym i fizycznym dobrostanem jednostki” [17, 18] oraz podnosić jakość życia [19]. Jeśli popatrzymy, iż w hierarchii wartości studentów I roku studiów miłość była wybierana najczęściej na pierwszym miejscu u kobiet, a na drugim u mężczyzn [20] znajdujemy wytłumaczenie dla uzyskanych wyników badań, w których studentki i studenci wysoko oceniający jakość swojego życia są zadowoleni z więzi rodzinnych (analogicznie  $p < .05$ ;  $p < .01$ ), zaś ponad 70% z nich ocenia stosunki panujące w rodzinie jako pozytywne ( $p < .01$ ). Natomiast zdrowie jest tą wartością, która pojawiała się najczęściej na pierwszym miejscu u mężczyzn, co znajduje również potwierdzenie w wynikach ogólnopolskich badań przeprowadzonych wśród studentów siedmiu uczelni wychowania fizycznego w Polsce [21], jak też w odniesieniu do populacji generalnej Polaków charakteryzowanej od 2000 roku w badaniach panelowych Diagnozy Społecznej [15]. Studenci „zadowoleni” i „bardzo zadowoleni” ze swojego zdrowia (90%) charakteryzują wysoko swoją jakość życia ( $p < .05$ ), co jest zbieżne z wynikami badań prowadzonych w nurcie psychologii pozytywnej [22]. Biorąc pod uwagę fakt, iż „zadowolenie z życia wyżej koreluje z zadowoleniem z aktywności poza pracą, niż z zadowoleniem z pracy” [22] rozumiemy, iż większe znaczenie dla oceny jakości życia studentów było ich duże zadowolenie z form spędzania czasu wolnego ( $p < .05$ ), niż wyniki uzyskiwane w nauce. Zastanawiającym jest fakt, iż żadna ze studentek ujawniających

niski poziom jakości życia nie jest zadowolona nawet w najmniejszym stopniu z realizacji swoich życiowych pasji. Prawdopodobnie mogą ich w ogóle nie posiadać, co może stanowić źródło frustracji, być może wybór kierunku studiów był na tyle przypadkowy, że nie gwarantuje ich rozwoju lub posiadane pasje są na tyle specjalistyczne, że lokalne środowisko miejskie, z biospołeczną infrastrukturą nie daje szans na ich realizację. Być może przyczyny tego stanu tkwią w możliwościach tych osób, bowiem jak pisze Kowalik [3] „różnice w jakości życia mogą wynikać z możliwości jednostki do indywidualnego wykorzystywania uzyskanych informacji z otoczenia do wyzwolenia w sobie bardziej lub mniej bogatego świata przeżyć”.

W ten negatywny nurt ocen wpisują się kolejne wyniki badań mówiące, iż bez względu na płeć i ujawniony poziom jakości życia około 40% studentek i studentów I roku negatywnie ocenia dostęp do dóbr kultury i usług świadczonych w mieście oraz prawie co trzeci z nich jest niezadowolony w różnym stopniu ze studiowania w Białej Podlaskiej jako mieście akademickim. Ta informacja jest ważna dla analizy jakości życia, bowiem „niezaspokojenie potrzeb społecznych i socjopsychicznych utrudnia, albo wręcz uniemożliwia, zaspokojenie potrzeb psychicznych i biologicznych” [23]. Należy jednak pamiętać, iż powyższe analizy dotyczą studentów WWFis, zaś generalizowanie uzyskanych wyników badań na całą populację studentów wychowania fizycznego wymaga dalszych badań.

Podsumowaniem tych rozważań jest stwierdzenie, iż „sposób postrzegania świata ma o wiele większy wpływ na poczucie szczęścia niż obiektywne warunki, zaś znaczenie poszczególnych czynników w zwiększaniu dobrostanu psychicznego zależeć będzie od wyznawanych przez ludzi wartości, celów życiowych, osobowości i kultury” [5].

### Wnioski

1. Poziom zadowolenia badanych z satysfakcji częściowych związanych był z systemem wartości jednostki.
2. Pozytywne i silne więzi oraz relacje w rodzinie sprzyjały wysokiej ocenie jakości życia przez badanych.
3. Należy zdynamizować rozwój sieci instytucji życia kulturalnego w Białej Podlaskiej jako mieście akademickim.

### Podziękowania

Pracę wykonano w ramach projektu badawczego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – DS.117 – finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

### Piśmiennictwo

1. Dziurawicz-Kozłowska, A. (2002). Wokół pojęcia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia* 2, 77-99.
2. Kochman, D. (2007). Jakość życia. Analiza teoretyczna. *Zdrowie Publiczne* 117(2), 242-248.
3. Kowalik, S. (2000). Jakość życia psychicznego. W R. Derbis (Red.), *Jakość rozwoju a jakość życia* (str. 11-31). Częstochowa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
4. Żukowska, Z. (2005). Jak sport może wpływać na poprawę jakości życia? *Kultura Fizyczna* 11-12, 25-26.
5. Diner, E., Lucas R.E. & Oishi S. (2005). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W J. Czapiński (Red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (str. 35-50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

6. Trzebińska, E. (2008). Lepsze zdrowie dzięki większemu szczęściu. W I. Heszen & J. Życińska (Red.), *Psychologia zdrowia – w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (str. 23-38). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
7. Czapiński, J. (2003). Całe szczęście. *Charaktery* 73, 8-15.
8. Czapiński, J. (2004). Psychologiczne teorie szczęścia. W J. Czapiński (Red.), *Psychologia pozytywna* (str. 51-102). Warszawa: PWN.
9. Cieśliński, R. (2009). Uczelniany system jakości kształcenia – założenia a praktyka w kontekście procesu bolońskiego. *Pol. J. Sport Tourism* 16, 135-142.
10. Turosz, M.A. (2006). Pochodzenie społeczne oraz powodzenie w studiach a poziom wybranych wymiarów jakości życia studentek i studentów ZWWF w Białej Podlaskiej. W J. Sączuk (Red.), *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej* (str. 442-455). Warszawa-Biała Podlaska: AWF, ZWWF.
11. Turosz, M.A. & Zajkowska-Magier M. (2006). Poziom skuteczności własnej oraz zadowolenia z życia a wyniki w studiach studentek i studentów ZWWF w Białej Podlaskiej pochodzących ze środowiska wiejskiego. W J. Sączuk (Red.), *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej* (str. 467-477). Warszawa-Biała Podlaska: AWF, ZWWF.
12. Turosz, M.A. (2009). The level of the quality of life vs. Psychological resources of highly trained athletes. W E. Rutkowska (Red.), *Wellness and success in sport* (str. 207-216). Lublin: NeuroCentrum.
13. Turosz, M.A. & Bochenek A. (2009). Personalisty conditionings of life satisfaction of 1<sup>st</sup>-year students of the Faculty of Physical Education in Biała Podlaska. W A. Wolski (Red.), *Wellness and success in sport* (str. 372-380). Lublin: NeuroCentrum.
14. Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
15. Czapiński, J. & Panek T. (Red.) (2009). *Diagnoza Społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków. Raport. Rada Monitoringu Społecznego*. Warszawa: WSiFiZ, [http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza\\_raport\\_2009.pdf](http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2009.pdf) (6.05.2011).
16. Oleś, P. (1998). *Kwestionariusz do badania kryzysu w wartościowaniu (KKW). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTS.
17. Skarżyńska, K. (2003). Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia. *Psychologia Jakości Życia* 2(1), 35-49.
18. Rumiński, A. (2004). Aksjologiczny wymiar jakości życia. W A. Rumiński (Red.), *Jakość życia studentów*. Kraków: Impuls.
19. Nowacki, T.W. (2007). Postawy i wartości – zarys problematyki. W E.I. Łaska (Red.), *Edukacja nauczycieli wobec przemian szkoły* (str. 173-192). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
20. Chodowicz, E. (2009). *System wartości studentów I roku WWFIS w Białej Podlaskiej o zróżnicowanym poziomie jakości życia*. Niepublikowana praca licencjacka, WWFIS, Biała Podlaska.
21. Bochenek, A. (2010). Kompetentny wychowawca fizyczny – nauczyciel zdrowia. W J. Kirenko (Red.), *Zdrowa szkoła – zdrowy uczeń. Między teorią a praktyką. Wybrane zagadnienia* (str. 59-69). Lublin: UMCS.
22. Argyle, M. (2005). Przyczyny i korelaty szczęścia. W J. Czapiński (Red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (str. 165-203). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
23. Zimny, Z. (2000). Jakość rozwoju osobowości człowieka a jakość jego życia. W R. Derbis (Red.), *Jakość rozwoju a jakość życia* (str. 33-39). Częstochowa: WSP.

Otrzymano: 22.03.2011

Przyjęto: 19.04.2011