

# Poczucie zadowolenia z życia studentów pielęgniarstwa

The sense of life satisfaction of nursing students

Joanna Zalewska-Puchała<sup>1</sup>, Agata Sowa<sup>2</sup>, Anna Majda<sup>1</sup>, Iwona Bodys-Cupak<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pracownia Teorii i Podstaw Pielęgniarstwa, Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków

<sup>2</sup>Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie

AUTOR DO KORESPONDENCJI:

Joanna Zalewska-Puchała  
ul. Zielona Droga 72, 32-088 Brzozówka  
e-mail: joannapuch1@interia.pl

## STRESZCZENIE

### Poczucie zadowolenia z życia studentów pielęgniarstwa

**Cel pracy.** Celem badań była próba określenia stopnia zadowolenia z życia studentów pielęgniarstwa oraz czynników je warunkujących.

**Materiał i metodyka.** Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową z wykorzystaniem narzędzi badawczych w postaci: autorskiego kwestionariusza ankiety, Skali Szczęścia S. Lyubomirsky i H.S. Leppera, kwestionariusza Sensu Życia M. F. Stegera, P. Frazier, S. Oishi i M. Kalera oraz Skali Pełnego Życia M. P. Seligmana, T. A. Steena, N. Parka i C. Petersona. Badania statystyczne przeprowadzono przy użyciu oprogramowania SPSS 17.0.0. Objęto badaniem 90 studentów studiów stacjonarnych oraz niestacjonarnych na kierunku pielęgniarstwo Wydziału Nauk o Zdrowiu UJ CM.

**Wyniki.** Badania pokazały, że większość studentów deklaruowała brak czasu na spędzanie go z rodziną i spotkania z przyjaciółmi, niemal połowa badanych nie znajdowała czasu na rozwijanie swoich zainteresowań oraz uprawianie sportu, większość czasu poświęcała studiom. Pomimo to badana grupa studentów uzyskała wyniki powyżej punktu środkowego na skali szczęścia; kwestionariusza sensu życia; kwestionariusza szczęścia. Analiza statystyczna wykazała, iż na zadowolenie z życia wpływa: sytuacja finansowa, uprawianie sportu, ocena siebie w roli studenta, przebieg studiów, czas poświęcany na naukę, ocena dotychczasowego życia.

**Wnioski.** Badani studenci pielęgniarstwa w większości odczuwali szczęście i poczucie zadowolenia z życia.

**Słowa kluczowe:** szczęście, satysfakcja osobista, studenci pielęgniarstwa

## ABSTRACT

### The sense of life satisfaction of nursing students

**Aim.** The aim of this study was to determine the degree of life satisfaction of nursing students and its determinants.

**Material and Methodology.** The study was performed by applying diagnostic survey, the questionnaire technique with the use of research tools in the form of: author's questionnaire form, Subjective Happiness Scale by S. Lyubomirsky and H.S. Lepper, The Meaning in Life Questionnaire by M.F. Steger, P. Frazier, S. Oishi M. Kaler and Steen Happiness Index Questionnaire by M.P. Seligman, T.A. Steen, N. Park and C. Peterson. Statistical studies were carried out using the SPSS 17.0.0 software. The research comprised 90 full-time and part-time students at the faculty of nursing, Faculty of Health Sciences Collegium Medicum of Jagiellonian University.

**Results.** Studies have shown that most of the students declared lack of time to spend with family and friends; almost half of the respondents have no time to develop their interests and participate in sports, they devote most of the time to study. Despite this, the same group of students received scores above the midpoint on the scale of happiness, the meaning of life questionnaire and happiness questionnaire. Statistical analysis showed that student's life satisfaction is influenced by the financial situation, sport, assessment of themselves as a student, course of study, time spent on learning, assessment of past life.

**Conclusion.** The majority of nursing students felt happiness and satisfied with life.

**Key words:** happiness, personal satisfaction, students, nursing

## WPROWADZENIE

Zadowolenie należy do podstawowych pozytywnych emocji człowieka. Uczucie zadowolenia z życia pojawia się, gdy człowiek obserwuje postępy w działaniach prowadzących do osiągnięcia celów życiowych [1]. Jest również skutkiem pozytywnego postrzegania siebie, które daje jednostce wsparcie psychiczne, pomaga w skutecznym radzeniu sobie z problemami czy trudnościami, chroni przed negatywnymi wpływami [2]. Uzyskanie stanu zadowolenia przez jednostkę wpływa na jej zachowanie oraz sposób patrzenia na świat i swoje życie. Wzbudza motywację do podejmowania nowych aktywności, uruchamia siłę napędową powodującą ciągły rozwój oraz samorealizację jednostki [1]. Uczucie to może być trwałe, choć nie zawsze odczuwane w sposób ciągły. Istnieje przekonanie, że im zadowolenie z życia głębsze, tym jego trwałość większa i pozostająca na dłuższy czas [3]. W. Tatarkiewicz utożsamiał poczucie zadowolenia ze szczęściem, uważał, iż właśnie fakt zadowolenia z własnego życia, staje się podstawowym kryterium szczęścia. Szczęście, rozumiane, jako pozytywne wydarzenia, przeżycia, dobra duchowe czy materialne posiadane przez jednostkę powodują, iż czuje ona satysfakcję i zadowolenie z własnego życia [4]. Odczucie pełnego szczęścia ma miejsce, gdy człowiek odnajduje głębszy sens tego, co robi w życiu [3,5]. Poczucie sensu życia wiąże się także z większymi zdolnościami radzenia sobie w świecie i wykorzystywaniem własnego potencjału [6]. Odgrywa istotną rolę w psychicznym funkcjonowaniu osób – jest silnym czynnikiem motywacyjnym do podejmowanych działań i chroni przed objawami nerwicowymi, wiąże się z dobrostanem psychicznym i dojrzałością w zakresie rozwoju osobistego i społecznego oraz ułatwia radzenie sobie ze stresem w sytuacjach trudnych [6, 7, 8]. Zdaniem Stegera [za: 6] poczucie sensu życia obejmuje dwa wymiary: obecność i poszukiwanie. Obecność sensu życia oznacza, że życie ma wyraźny sens i cel, a ponadto wskazuje na posiadanie dobrego rozeznania tego, co czyni życie bardziej sensownym. Natomiast poszukiwanie sensu życia reprezentuje stan dążenia do znaczących, ważnych i sensownych elementów życia. Tak, więc zadowolenie z życia rozumiane jest przez pryzmat zarówno szczęścia jak i sensu życia. Im większe poczucie szczęścia oraz świadomości sensu, tym silniej odczuwane zadowolenie. Chęć osiągania poczucia zadowolenia sprawia, iż człowiek dąży do samorealizacji zarówno na gruncie naukowym, zawodowym jak i życiowym [9]. Dlatego jego obecność wydaje się być ważnym u studentów.

## CEL PRACY

Celem badań była próba określenia stopnia zadowolenia z życia studentów pielęgniarstwa oraz czynników go warunkujących.

## MATERIAŁ I METODYKA

W badaniu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety. Wykorzystano narzędzia badawcze w postaci: autorskiego kwestionariusza ankiety,

Skali Szczęścia S. Lyubomirskiy H.S. Leppera, Kwestionariusza Sensu Życia (*Meaning in Life Questionnaire – MLQ*) M. F. Stegera, P. Frazier, S. Oishi i M. Kalera, oraz Skali Pełnego Życia (*SteenHappiness Index – SHI*) M. P. Seligmana, T. A. Steena, N. Parka i C. Petersona.

Autorski kwestionariusz ankiety składał się z 22 pytań dotyczących sytuacji życiowej, oraz oceny siebie przez ankietowanego w roli studenta. Skala Szczęścia posiadała 4 opisy, w których ankietowany przy pomocy skali od 1 do 7 określał, w jakim stopniu opisy charakteryzują jego osobę oraz określają jego sytuację. Im większa liczba uzyskanych punktów, tym wyższy stopień odczuwanego szczęścia (max. 28 pkt., min. 4 pkt.) [10]. Kwestionariusz MLQ pozwala na ocenę stopnia sensu życia w dwóch wymiarach: odnalezionego oraz poszukiwanego sensu życia. Zawierał 10 stwierdzeń odnoszących się do ankietowanego, który w skali od 1 do 7 określał ich zasadność w swoim życiu. Im wyższa liczba uzyskanych punktów, tym silniejszy stopień odnalezionego lub poszukiwanego sensu w życiu (dla każdej podskali max. 35 pkt., min. 5 pkt.) [7, 11]. Kwestionariusz SHI składał się z 20 itemów tworzących trzy Podskale (Pozytywnych Emocji, Optymalnego Doświadczenia, Poczucia Sensu), które składają się na Skalę Pełnego Życia, będące wskaźnikiem ogólnego poczucia szczęścia. Zadaniem badanego było zaznaczenie odpowiedzi, które najtrafniej charakteryzują jego odczucia przez ostatni tydzień. Im wyższe wyniki osiąga badany w skali bądź w powyższych podskalach, tym wyższy ogólny poziom szczęścia (pełnego życia) bądź wyższy poziom życia przyjemnego, dobrego lub sensownego. Maksymalna liczba uzyskanych punktów to 85, a minimalna 17 (3 itemy skali stanowiły pytania buforowe, niepodlegające zliczaniu) [11, 12].

W analizach statystycznych przyjęto poziom istotności  $p=0,05$ . Analiz dokonywano za pomocą programu SPSS 17.0.0. Różnicę pomiędzy dwoma średnimi wynikami sprawdzano za pomocą testu t Studenta dla prób niezależnych. Różnicę pomiędzy więcej niż dwiema średnimi sprawdzano za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji (ANOVA). Korelacje pomiędzy zmiennymi rangowymi, sprawdzono za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana.

Badania zostały przeprowadzone w 2014 roku wśród studentów pielęgniarstwa Wydziału Nauk o Zdrowiu, Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum (WNZ UJ CM). Rozpowszechniono 110 kwestionariuszy ankiet, do analiz wykorzystano 90 całkowicie wypełnionych arkuszy (55,6% studiów stacjonarnych, 44,4% studiów niestacjonarnych). Większość badanych stanowiły kobiety (92,2%). Wiek badanych zawierał się w przedziale 23-53 lata, średnia wieku wynosiła 27,4 lat (odchyl. standard. 6, 8 lat). Większość ankietowanych przed studiami mieszkała na obszarach wiejskich (58,9%), z dużego miasta pochodziło 30% badanych, a 11,1% z małych miast. W trakcie studiów proporcja ta została odwrócona, większość osób mieszkała w dużym mieście (63,3%), na wsi 30%, a w małych miastach 6,7% ankietowanych. Największą część studentów mieszkała w swoim domu rodzinnym (38,9%), 33,3% ankietowanych wynajmowało mieszkanie, 15,6% osób mieszkało w akademiku, a 12,2% posiadało

własne mieszkanie. Większość osób pozostawała w stanie wolnym (65,6%), w związku małżeńskim było 25,6% ankietowanych, w związku partnerskim 7,8%, jedna osoba była wdową. Aktywnych zawodowo było 74,4% ankietowanych, z czego 82,6% osób pracowało w zawodzie pielęgniarki. Większość osób posiadała jedno źródło dochodu (65,6%), 32,2% badanych posiadało dwa źródła dochodu, a wiele źródeł dochodu miało 2,2% ankietowanych. Bardzo dobrą sytuację finansową zadeklarowało 5,6%, dobrą 44,4% badanych, średnią 45,6%, złą 3,3%, a bardzo złą 1,1% respondentów. Większość ankietowanych (79%) widziała możliwość poprawy swojej sytuacji finansowej.

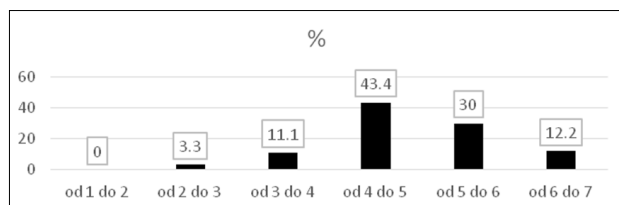
## WYNIKI BADAŃ

Większość badanych (67,8%) deklarowała, że studiowanie i przyswajanie nowej wiedzy wypełnia im większość czasu. Spośród osób posiadających własną rodzinę (30%) ponad połowa (55,6%) uważała, że nie poświęca rodzinie wystarczającej ilości czasu, a dla 82,2% było bardzo istotnym, aby spędzać z rodziną więcej czasu niż obecnie. Ponad połowa respondentów znajdowała czas na realizację swoich zainteresowań (52,2%), niemal połowa na uprawianie sportu (48,9%), a 33,3% badanych znajdowało czas na spotkania z przyjaciółmi lub ze znajomymi. Przeważająca większość respondentów (72%) deklarowała chęć zmian w swoim życiu, przy czym zmiany te dla 48,9% osób miałyby dotyczyć ich życia osobistego, dla 44,4% zawodowego, a dla 6,7% obu tych sfer. Dla większości badanych (82,2%) ich nauka przebiegała bez dodatkowych utrudnień. Zdecydowana większość ankietowanych (90%) oceniała siebie w roli studenta pozytywnie. Większość studentów otrzymywała na studiach oceny dobre (68,9%), 14,4% bardzo dobre, pozostali badani oceny dostateczne (16,7%). Poświęcony czas, przekładał się u większości (70%) na osiągnięte pozytywne wyniki w nauce. Jednakże dla ponad połowy studentów (51,1%) program studiów nie był satysfakcjonujący. Co czwarta badana osoba nie wybrałaby ponownie zawodu pielęgniarki lub pielęgniarki.

## Analiza wyników Skali Szczęścia

Średni wynik badanych w Skali Szczęścia ogólnego przekroczył środkowy punkt skali i wynosił 4,76 (odchyl. standard. 0,94; max. 7,0, min. 2,25). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych znajdowało się w przedziale od 4 do 5 punktów (43,4%) i od 5 do 6 punktów (30%). Żadna z badanych osób nie czuła się osobą nieszczęśliwą (1-2 pkt.), natomiast 12,2% ankietowanych uzyskało punkty w przedziale od 6 do 7 świadczące o bardzo dużym poczuciu szczęścia ogólnego (Ryc.1).

W analizach statystycznych stwierdzono istotną korelację poczucia szczęścia z sytuacją finansową ( $p=0,005$ ) i de-

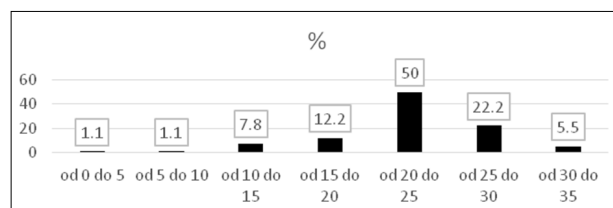


Ryc. 1. Wyniki Skali Szczęścia w badanej grupie

klarowaną chęcią zmian w swoim życiu ( $p=0,026$ ). Wyższe wartości na Skali Szczęścia odnotowano u osób z dobrą i bardzo dobrą sytuacją finansową oraz osób deklarujących niechęć do wprowadzania zmian w swoim życiu. Nie stwierdzono natomiast, by na poczucie szczęścia ankietowanego miał wpływ jego: wiek ( $p=0,057$ ), płeć ( $p=0,974$ ), miejscowość zamieszkania przed studiami ( $p=0,294$ ) i na studiach ( $p=0,475$ ), miejsce zamieszkania ( $p=0,173$ ), bycie w związku ( $p=0,145$ ), typ studiów ( $p=0,607$ ), praca zawodowa ( $p=0,848$ ), liczba źródeł dochodu ( $p=0,202$ ), realizowanie swoich pasji ( $p=0,661$ ), uprawianie sportu ( $p=0,145$ ), czas na spotkania towarzyskie ( $p=0,876$ ), czas poświęcany rodzinie ( $p=0,145$ ), ocena siebie, jako studenta ( $p=0,051$ ), wysokość otrzymywanych ocen ( $p=0,963$ ) oraz satysfakcja z programu studiów ( $p=0,105$ ).

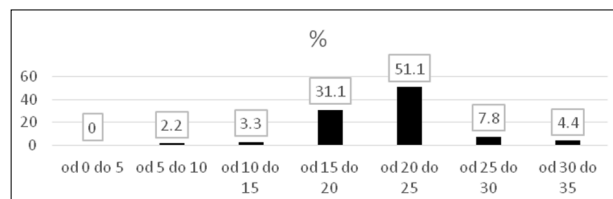
## Analiza Kwestionariusza Sensu Życia – MLQ

Średni wynik badanych w pytaniach kwestionariusza dotyczących odnalezionego sensu życia wynosił 21,8 punktów (odchyl. standard. 5,5; max 34 pkt., min. 3 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 20 do 25 punktów (50%) oraz od 25 do 30 punktów (22,2%) (Ryc.2). Środkowy punkt skali świadczący o poczuciu odnalezienia sensu życia przekroczyło 77,7% badanych.



Ryc. 2. Wyniki Kwestionariusza Sensu Życia: podskala odnalezionego sensu

Natomiast średni wynik w pytaniach kwestionariusza dotyczących poszukiwanego sensu życia wynosił 25,6 punktów (odchyl. standard. 4,2; max. 35 pkt., min. 10 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 20 do 25 punktów (51,1%) oraz od 15 do 20 punktów (31,1%) (Ryc.3). Środkowy punkt skali świadczący o poszukiwaniu sensu życia przekroczyło 63,3% badanych.



Ryc. 3. Wyniki Kwestionariusza Sensu Życia: podskala poszukiwanego sensu

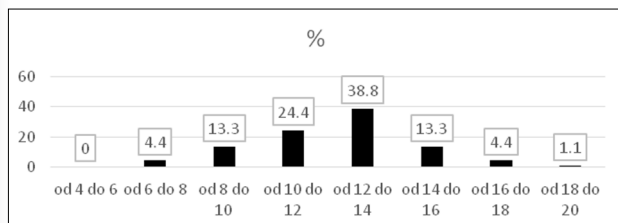
Analiza wskazań stwierdzeń zawartych w skali pokazała, iż badani w większości (odp. w zakresie 5-7 pkt.) zarazem: rozumieją sens swojego życia (78,8%) i uważają, że ich życie cechuje jasne poczucie celu (73,2%), ale równocześnie szukają tego co czynić będzie ich życie sensownym (87,6%) i próbują szukać celu życia (90,9%).

Stwierdzono kilka istotnych korelacji pomiędzy badanymi zmiennymi. Wyższe wyniki w kwestionariuszu poszukiwanego sensu życia korelowały z lepszą oceną siebie jako studenta ( $p=0,028$ ) oraz z przebiegiem procesu uczenia się bez dodatkowych trudnień ( $p=0,027$ ). Osoby, które były usatysfakcjonowane z programu studiów, uzyskiwały wyższe rezultaty w kwestionariuszu odnalezionego sensu życia ( $p=0,035$ ). Zaobserwowano także, że im wyższe poczucie szczęścia ogólnego, tym wyższe wyniki na skali odnaleziony ( $p=0,001$ ) i poszukiwany sens życia ( $p=0,003$ ). Nie stwierdzono natomiast, by na wyniki kwestionariusza miały wpływ: płeć (odnaleziony sens życia  $p=0,738$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,236$ ), miejsce zamieszkania (odnaleziony sens życia  $p=0,495$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,690$ ), bycie w związku (odnaleziony sens życia  $p=0,524$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,915$ ), tryb studiów (odnaleziony sens życia  $p=0,687$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,437$ ), praca zawodowa (odnaleziony sens życia  $p=0,671$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,437$ ), czas poświęcany rodzinie (odnaleziony sens życia  $p=0,283$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,086$ ), realizowanie swoich pasji (odnaleziony sens życia  $p=0,785$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,138$ ), uprawianie sportu (odnaleziony sens życia  $p=0,922$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,404$ ), spotkania towarzyskie (odnaleziony sens życia  $p=0,551$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,915$ ), chęć wprowadzenia zmian w swoim życiu (odnaleziony sens życia  $p=0,791$ ; poszukiwany sens życia  $p=0,494$ ).

### Analiza wyników Skali Pełnego Życia – SHI

Na Skalę Pełnego Życia składały się podskale: Pozytywnych Emocji, Optymalnego Doświadczenia oraz Poczucia Sensu.

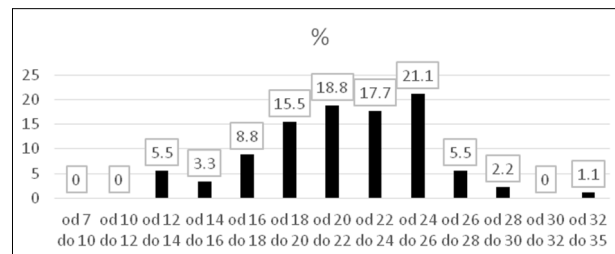
Skala Pozytywnych Emocji składała się z 4 pytań, dotyczących sukcesu życiowego, radości, doświadczanej przyjemności oraz oceny siebie, jako optymisty lub pesymisty. W podskali tej 12,2% ankietowanych wybrało odpowiedzi ekstremalnie pozytywne, natomiast 10% respondentów negatywne. Średni wynik podskali wynosił 11,66 punktów (odchyl. standard. 2,4; max. 20 pkt., min. 6 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 12 do 14 punktów (38,8%) oraz od 10 do 12 punktów (24,4%) (Ryc.4).



Ryc. 4. Wyniki Skali Pełnego Życia: podskala Pozytywnych Emocji

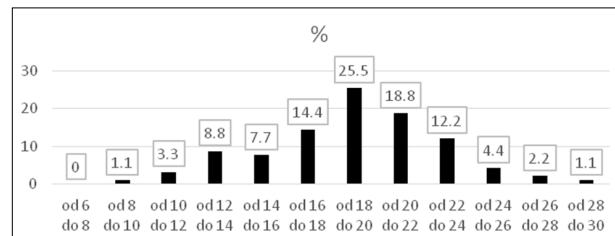
Skala Optymalnego Doświadczenia zawierała 7 pytań o codzienny tryb życia, obecność lub brak uczucia zainteresowania tym, co człowiek robi, emocje towarzyszące pracy, życiową energią, wpływ czasu oraz spędzanie dnia. W wyniku analizy pytań podskali zaobserwowano, iż 31,1% badanych zaznaczyło odpowiedzi ekstremalnie

pozytywne, natomiast 34,4% ankietowanych negatywne. Średni wynik podskali wynosił 21,0 punktów (odchyl. standard. 4,0; max. 35 pkt., min. 12 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 24 do 26 punktów (21,1%), od 20 do 22 punktów (18,8%) oraz od 22 do 24 punktów (17,7%) (Ryc. 5).



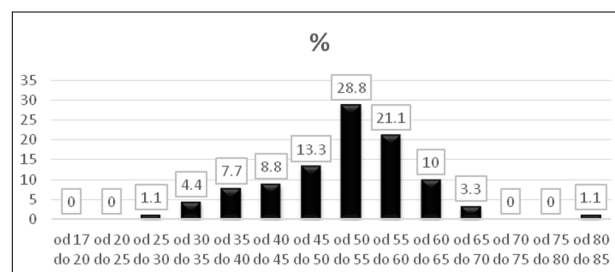
Ryc. 5. Wyniki Skali Pełnego Życia: podskala Optymalnego Doświadczenia

W Skali Poczucia Sensu znajdowało się 6 pytań dotyczących podejmowanych wyborów, oceny życia, określenia celu, samooceny, planów na przyszłość oraz wpływu własnej osoby na świat. Zdecydowanie więcej respondentów (40%) w podskali tej wskazało odpowiedzi ekstremalnie pozytywne, natomiast 15,5% badanych negatywne. Średni wynik podskali wynosił 18,4 punktów (odchyl. standard. 3,95; max. 30 pkt., min. 9 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 18 do 20 punktów (25,5%) oraz od 20 do 22 punktów (18,8) (Ryc. 6).



Ryc. 6. Wyniki Skali Pełnego Życia: podskala Poczucia Sensu

Średni wynik w Skali Pełnego Życia wynosił 51,1 punktów (odchyl. standard.9,43; max. 85 pkt., min. 29 pkt.). Rozkład zmiennej był zbliżony do rozkładu normalnego, najczęściej ankietowanych uzyskało punktację w zakresie od 50 do 55 punktów (28,8%) oraz od 55 do 60 punktów (21,1%) (Ryc.7).



Ryc. 7. Wyniki Skali Pełnego Życia w badanej grupie

Stwierdzono istotne korelacje między wynikami SHI a badanymi zmiennymi. Wraz ze zwiększeniem własnej oceny jako studenta, rósł wynik na podskali pozytywnych emocji ( $p=0,017$ ), optymalnego doświadczenia ( $p=0,015$ ),



poczucia sensu ( $p=0,016$ ) i skali pełnego życia ( $p=0,015$ ). Wraz z poprawą sytuacji finansowej ankietowanego, rosło jego poczucie sensu ( $p=0,031$ ). Osoby, które znajdowały czas na uprawianie sportu ( $p=0,045$ ) oraz którym nauka nie sprawiała większych trudności ( $p=0,025$ ), częściej czerpali przyjemność z życia. Osoby, którym nauka nie zabierała zbyt dużej ilości czasu, uzyskiwały wyższe średnie wyniki na skali optymalnego doświadczenia, niż osoby, którym nauka ten czas zajmowała ( $p=0,008$ ). Osoby, dla których proces uczenia się postępował bez dodatkowych utrudnień, uzyskiwały średnio wyższe wyniki na skali pełnego życia ( $p=0,046$ ). Nie zaobserwowano istotnych korelacji między SHI a: płcią (skala pozytywnych emocji  $p=0,579$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,576$ ; skala poczucia sensu  $p=0,511$ ; skala pełnego życia  $p=0,916$ ), miejscem zamieszkania (skala pozytywnych emocji  $p=0,747$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,160$ ; skala poczucia sensu  $p=0,111$ ; skala pełnego życia  $p=0,165$ ), bycie w związku (skala pozytywnych emocji  $p=0,689$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,620$ ; skala poczucia sensu  $p=0,708$ ; skala pełnego życia  $p=0,638$ ), tryb studiów (skala pozytywnych emocji  $p=0,778$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,554$ ; skala poczucia sensu  $p=0,485$ ; skala pełnego życia  $p=0,537$ ), praca zawodowa (skala pozytywnych emocji  $p=0,227$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,074$ ; skala poczucia sensu  $p=0,340$ ; skala pełnego życia  $p=0,141$ ), czas poświęcany rodzinie (skala pozytywnych emocji  $p=0,217$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,215$ ; skala poczucia sensu  $p=0,438$ ; skala pełnego życia  $p=0,253$ ), realizację własnych pasji (skala pozytywnych emocji  $p=0,374$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,738$ ; skala poczucia sensu  $p=0,926$ ; skala pełnego życia  $p=0,741$ ), spotkania towarzyskie (skala pozytywnych emocji  $p=0,174$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,700$ ; skala poczucia sensu  $p=0,640$ ; skala pełnego życia  $p=0,480$ ), chęć dokonania zmian w życiu (skala pozytywnych emocji  $p=0,152$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,512$ ; skala poczucia sensu  $p=0,729$ ; skala pełnego życia  $p=0,431$ ), satysfakcja z programu studiów (skala pozytywnych emocji  $p=0,533$ ; skala optymalnego doświadczenia  $p=0,167$ ; skala poczucia sensu  $p=0,177$ ; skala pełnego życia  $p=0,188$ ).

## DISKUSJA

Zadowolenie z życia ułatwia radzenie sobie w sytuacjach trudnych oraz stresowych, jakie niewątpliwie zdarzają się każdemu studentowi w toku nauki. Jak się wydaje na wyniki osiągnięte przez studentów wpływ może mieć nie tylko poziom i warunki nauczania stwarzane przez uczelnie, ale także ogólny poziom zadowolenia z życia studentów. Co potwierdzają prezentowane badania, w których wyższe wyniki w Skali Pełnego Życia osiągały osoby oceniające się pozytywnie w roli studenta. Jednakże nie jest to zagadnienie, będące przedmiotem szczególnego zainteresowania. W dostępnej literaturze autorki nie zetknęły się z badaniami dotyczącymi polskich studentów w zakresie odczuwanego przez nich poczucia zadowolenia z życia.

Prezentowane badania wykazały, iż badani studenci pielęgniarstwa WNZ UJ CM w większości byli zadowole-

ni z życia. Wyniki przeszło  $\frac{3}{4}$  badanych w Skali Szczęścia przekroczyły środkowy punkt skali, co świadczy o deklarowanym szczęśliwym i bardzo szczęśliwym życiu. Analiza szczegółowych pytań skali wykazała, że 67,7% osób uważało się za szczęśliwe, a 65,4% nawet szczęśliwsze niż inni. Istotnie wyższe wartości na Skali Szczęścia odnotowano u osób z dobrą i bardzo dobrą sytuacją finansową oraz osób deklarujących niechęć do wprowadzania zmian w swoim życiu.

Podobnie jak w Skali Szczęścia tak i w Skali Pełnego Życia (SHI) przeszło  $\frac{3}{4}$  badanych przekroczyło środkowy punkt skali świadczący o zadowoleniu z życia. Punkt ten został przekroczony także w każdej z podskali SHI. W podskali Pozytywnych Emocji średnia uzyskanych punktów w grupie badanej wynosiła 12,14 punktów, w podskali Optymalnego Doświadczenia 21,86 punktów, natomiast w podskali Poczucia Sensu 18,46 punktów. Podobne wyniki uzyskali autorzy polskiej adaptacji SHI Ł. Kaczmarek i wsp., w podskali Pozytywnych Emocji średnio 11,97 punktów, w podskali Optymalnego Doświadczenia 21,84 i podskali Poczucia Sensu 19,87 punktów [12]. Istotnie wyższe wyniki w SHI uzyskiwały osoby dobrze oceniające się w roli studenta (w zakresie wyniku ogólnego oraz wszystkich podskal), zadowolone ze swojej sytuacji materialnej (w podskali poczucia sensu), znajdujące czas na uprawianie sportu, którym nauka nie sprawiała większych trudności (w podskali pozytywnych emocji), którym nauka nie zabierała zbyt dużej ilości czasu (w podskali optymalnego doświadczenia), dla których proces nauczania postępował bez dodatkowych utrudnień (w zakresie wyniku ogólnego).

Analiza Kwestionariusza Sensu życia (MLQ) wykazała, iż w zakresie obu jego podskal badani uzyskali wyniki przekraczające środkowy punkt skali. W podskali Odnalezonego Sensu średnia uzyskanych przez badanych punktów wynosiła 21,87, a w podskali Poszukiwanego Sensu 27,43 punktów. Zbliżone rezultaty uzyskali autorzy polskiej wersji kwestionariusza MLQ, M. Kossakowska i wsp., w podskali Odnalezonego Sensu – 25,28 punktów, natomiast w podskali Poszukiwanego Sensu – 26,71 [7]. W prezentowanych badaniach środkowy punkt skali świadczący o poczuciu odnalezienia sensu życia przekroczyło  $\frac{3}{4}$  badanych, natomiast w podskali poszukiwania sensu 63,3% badanych. Wyższe wyniki w kwestionariuszu poszukiwanego sensu życia korelowały z lepszą oceną siebie, jako studenta oraz z przebiegiem procesu uczenia się bez dodatkowych utrudnień. Osoby, które były usatysfakcjonowane z programu studiów, uzyskiwały wyższe rezultaty w kwestionariuszu odnalezonego sensu życia.

## WNIOSKI

1. Badani studenci pielęgniarstwa w większości odczuwali zadowolenie z życia, na co wskazują wysokie wyniki uzyskane w użytych kwestionariuszach.
2. Za osoby szczęśliwe uważała się większość ankietowanych.
3. Przeważająca większość badanych miała pozytywny stosunek do swojego życia oraz związanej z nim sytuacji oraz dominujących emocji.

4. Niemal w równych częściach badani odnaleźli i wciąż poszukiwali sensu w życiu.
5. Na poczucie zadowolenia badanych istotny wpływ miały: sytuacja finansowa, uprawianie sportu, ocena siebie w roli studenta, przebieg studiów, czas poświęcany na naukę, ocena dotychczasowego życia.

Praca przyjęta do druku: 31.08.2015

Praca zaakceptowana do druku: 30.11.2015

## PIŚMIENNICTWO

1. Łosiak W. Psychologia emocji. Warszawa: Wyd. Akad. i Prof.; 2007.
2. Andruszkiewicz A, Banaszkiewicz M, Felsmann M, i wsp. Poczucie własnej skuteczności a wybrane zmienne związane z funkcjonowaniem zawodowym w grupie pielęgniarek. *Probl. Piel.* 2011; 2: 143-147.
3. Dalke J, Szulc A, Broniewska M, i wsp. Czym jest szczęście. *Analiza i Egzystencja* 2013; 21: 149-160.
4. Tatarakiewicz W. O szczęściu. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN; 2012.
5. Lewis M, Haviland-Jones JM. Psychologia emocji. Gdańsk: Gdańskie Wyd. Psych.; 2005.
6. Krok D. Poczucie sensu życia jako mediator w związkach duchowości i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. *Psychologia Jakości Życia.* 2012; 11 (2): 145-162.
7. Kossakowska M, Kwiatek P, Stefaniak T. Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ. *Psychologia Jakości Życia.* 2013; 2: 111-115.
8. Such J, Sugalska I. W poszukiwaniu sensu. *Przeł. Relig.* 2010; 4: 116-117.
9. Pervin LA. Psychologia osobowości. Gdańsk: Gdańskie Wyd. Psych.; 2005.
10. Lyubomirsky S, Lepper HS. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Soc. Indic. Res.* 1999; 46: 137-155.
11. Kwestionariusz: [www.sites.google.com/site/lkacz1/kwestionariusze](http://www.sites.google.com/site/lkacz1/kwestionariusze) [Data dostępu: 8.05.2014].
12. Kaczmarek Ł, Stanko – Kaczmarek M, Dombrowski S. Adaptation and Validation of the Steen Happiness Index into 13 Polish. *Pol Psychol Bull.* 2010; 3: 98-104.