

Style radzenia sobie ze stresem jako zmienne determinujące jakość życia młodych dorosłych

Dorota Mroczkowska¹, Joanna Białkowska¹

¹ Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Uniwersytecki Szpital Kliniczny Oddział Kliniczny Rehabilitacji Neurologicznej

Mroczkowska D, Białkowska J. Style radzenia sobie ze stresem jako zmienne determinujące jakość życia młodych dorosłych. Med. Og. Nauk Zdr. 2014; 20(3): 265–269. doi: 10.5604/20834543.1124655

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Badania nad jakością życia młodych osób dorosłych są istotne z punktu widzenia zdrowia publicznego. Podjęto próbę zbadania zadowolenia z życia obecnych studentów, którzy zostali wychowani w świecie najnowszych technologii, nieograniczonego dostępu do informacji, a często ograniczonych wymagań. Porównano poziom wskaźników jakości życia wśród osób będących studentami trzech polskich uczelni.

Materiał i metoda. Do oceny globalnego poczucia satysfakcji życiowej wykorzystano *Skalę Satysfakcji z Życia* (SWLS). Badanie przeprowadzono w 2013 roku podczas sesji egzaminacyjnej, wśród 238 uczestników studiów dziennych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyńskiej Szkoły Wyższej oraz Politechniki Gdańskiej.

Wyniki i wnioski. Płeć różnicuje studentów pod względem aktualnego poczucia jakości życia – kobiety reprezentują niższe subiektywne poczucie jakości życia od mężczyzn. Badanie nie wykazało istotnych statystycznie różnic w zakresie innych zmiennych takich jak: wydarzenia życiowe, style radzenia sobie ze stresem, wiek, pochodzenie czy miejsce realizacji studiów. Relatywnie niska jakość życia studentów może wynikać z uwarunkowań społecznych, tj. na przykład braku perspektyw zatrudnienia, a co za tym idzie, uzależnienia finansowego od rodziców. Jeśli przyjąć założenie, że jakość życia ma wpływ na jakość pracy, otrzymujemy zamknięte koło: nawet jeśli niezadowoleni studenci znajdują pracę, jej jakość nie będzie satysfakcjonująca. W związku z tym istotne jest poszukiwanie uwarunkowań jakości życia młodych osób dorosłych.

Słowa kluczowe

SWLS, jakość życia, style radzenia sobie ze stresem, wydarzenia życiowe

WSTĘP

Wielość podejść do zagadnienia jakości życia ukazuje, że problematyka ta jest istotna dla badaczy reprezentujących różne dziedziny naukowe. Jakość życia może być rozpatrywana z punktu widzenia nauk medycznych [1], w zależności od sytuacji życiowej [2, 3, 4], a także wśród różnych grup wiekowych [5, 6, 7, 8].

Przeciętnemu człowiekowi jakość życia kojarzy się ze zdrowiem, powodzeniem w życiu osobistym, poczuciem własnej wartości, satysfakcjonującymi kontaktami społecznymi, umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych, poczuciem bezpieczeństwa [9]. Jakość życia jest więc zdefiniowana tymi czynnikami, których zaspokojenie daje poczucie satysfakcji i siłę do działania.

Z psychologicznego punktu widzenia, jakość życia ukazywana jest w wymiarze subiektywnym i obiektywnym. Definiowanie jakości życia w sposób obiektywny, wykorzystuje z góry założone, jednakowe dla wszystkich ludzi kryteria. Na przykład Tomaszewski (1984) proponuje do wskaźników jakości życia zaliczyć: bogactwo przeżyć wewnętrznych człowieka, poziom jego aktywności, samoświadomość, twórczość, uczestnictwo w życiu społecznym – jakość życia człowieka jest tym wyższa, im pełniejsze jest spełnienie powyższych kryteriów [10]. Inne koncepcje zwracają uwagę na fakt indywidualnego podejścia ludzi do wydarzeń życiowych. Subiektywne poczucie jakości życia uwzględnia wobec tego istnienie wewnętrznych procesów wartościowania różnych sfer funkcjonowania człowieka [11]. Ocena ta zależy od struktury potrzeb człowieka, jego systemu wartości

oraz indywidualnego pojmowania sensu życia. Jak wykazały badania prowadzone wśród młodzieży akademickiej, wartością najważniejszą w ich życiu jest zdrowie [12]. Samoocena zdrowia wpływa na poziom aktywności, utrzymywanie kontaktów społecznych, sposób radzenia sobie ze stresem.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W teoriach stresu stosuje się rozróżnienie na stres biologiczny i stres psychologiczny. U osób zdrowych naturalną konsekwencją zaistnienia stresu psychologicznego jest dążenie do redukcji napięcia, czyli podjęcia próby poradzenia sobie (ang. *coping*). Według Lazarusa i Folkmana [13, s. 141], radzenie sobie oznacza „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. Cytowani autorzy wymieniają dwie funkcje radzenia sobie: pierwszą z nich jest funkcja instrumentalna, mająca na celu powrót do niezaburzonej relacji osoba – otoczenie, drugą – funkcja samoregulacji emocji [14].

W myśl teorii Endlera i Parkera [15], człowiek znajdujący się w sytuacji przewyższającej zdolności poradzenia sobie, przybiera jeden z następujących stylów radzenia sobie: styl zorientowany zadaniowo, styl oparty o emocje bądź styl unikający. Osoby przyjmujące styl zorientowany na problem podejmują różnego rodzaju działania, mające na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej za pomocą procesów poznawczych. Są to osoby, które widzą problem zadaniowo. Oceniają bieżącą sytuację bez zaangażowania emocjonalnego, poszukują informacji w celu jak najlepszego jej rozwiązania, a także posiadają umiejętność dostosowania się do funkcjonowania w zmienionych

Adres do korespondencji: Dorota Mroczkowska, Uniwersytecki Szpital Kliniczny Oddział Kliniczny Rehabilitacji Neurologicznej, ul. Warszawska 30, 10-082 Olsztyn E-mail: dor.mroczkowska@wp.pl

Nadesłano: 2 czerwca 2013 roku; Zaakceptowano: 7 listopada 2013 roku

warunkach. Osoby przyjmujące styl skupiony na emocjach, koncentrują się na sobie i na osobistych przeżyciach. Podejmują zmagania prowadzące do redukcji napięcia emocjonalnego, często są nieprzychylnie nastawione do problemu, czego wynikiem jest większy stres. Zazwyczaj są skłonne do obwiniania siebie za brak podejmowania działań prowadzących do rozwiązania sytuacji. Styl ten charakteryzuje osoby, które wybierają myślenie życzeniowe kosztem efektywnego i racjonalnego działania, mającego na celu redukcję bodźca stresowego. Z kolei styl zorientowany na unikanie stosują ludzie, którzy odsuwają od siebie myśli o problemie, starają się nie doświadczać emocji. W miejsce tego angażują się w działania zastępcze takie jak: praca, nauka, poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Natężenie stresu życiowego traktowane jest w literaturze dotyczącej jakości życia jako bezpośredni czynnik różnicujący dobrostan psychiczny [16]. W badaniach Czapińskiego (2011) wykazano, że strategie radzenia sobie ze stresem różnicują poziom dobrostanu psychicznego niezależnie od natężenia stresu życiowego: jednostki stosujące aktywną strategię zadaniową uzyskują lepsze wskaźniki dobrostanu od osób stosujących bierne strategie emocjonalne lub poddające się w obliczu kłopotów, niezależnie od natężenia stresu życiowego.

CEL BADAŃ

Wyjaśnienie psychologicznych uwarunkowań poczucia jakości życia studentów. Podjęto próbę ustalenia, gdzie i w jakich wymiarach pojawiają się czynniki podwyższające lub obniżające poziom jakości życia.

CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

Badanie przeprowadzono w styczniu 2013 roku wśród uczestników studiów dziennych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyńskiej Szkoły Wyższej oraz Politechniki Gdańskiej. Grupa studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego (N=170) obejmowała 121 kobiet i 49 mężczyzn. Średni wiek życia w tej grupie wynosił $M=20,75$ ($SD=1,443$), 71,8% osób pochodziło z miasta, 28,2% ze wsi. Grupa studentów Olsztyńskiej Szkoły Wyższej (N=19) obejmowała 14 kobiet i 5 mężczyzn. Średni wiek życia w tej grupie wynosił $M=26,05$ ($SD=6,114$), 78,9% osób pochodziło z miasta, 21,1% ze wsi. Grupa studentów Politechniki Gdańskiej (N=49) obejmowała 25 kobiet i 24 mężczyzn. Średni wiek życia w tej grupie wynosił $M=21,37$ ($SD=0,636$), 71,4% osób pochodziło z miasta, 28,6% ze wsi. Ponad 90% badanych określiło własną zależność finansową od rodziców. Wszystkie osoby uczestniczące w badaniu były bezdzietne, stanu wolnego. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy.

MATERIAŁ I METODA

W celu zebrania materiału badawczego wykorzystano narzędzia psychologiczne. Przeprowadzono badania statystyczne w oparciu o oprogramowanie komputerowe Statistical Package for the Social Science Statistics 21.0. Dane opracowano za pomocą: analizy korelacji r-Spearmana do zbadania współzależności pomiędzy zmiennymi, a także testu

nieparametrycznego U-Manna Whitney'a oraz Kruskala-Wallisa do wykrycia istnienia różnic między porównywanymi grupami. Do sprawdzenia, która z grup studentów ma najwyższe i najniższe poczucie subiektywnej jakości życia wykorzystano jednoczynnikową analizę wariancji. Przyjęto poziom istotności $p<0,05$ wskazujący na istnienie istotnych statystycznie różnic bądź zależności.

NARZĘDZIA BADAWCZE

1. Pomiaru satysfakcji z życia dokonano za pomocą skali SWLS autorstwa Diener E, Emmons RA, Larson RJ, Griffin S w polskiej adaptacji Zygrydy Juczyńskiego. Narzędzie to służy do indywidualnego i grupowego badania zdrowych i chorych osób dorosłych. Badany ocenia, w jaki sposób każde z podanych pięciu stwierdzeń odnosi się do jego dotychczasowego życia i udziela odpowiedzi na siedmiostopniowej skali: 1 = stanowczo się nie zgadzam, 2 = nie zgadzam się, 3 = nieznacznie się nie zgadzam, 4 = ani jedno ani drugie, 5 = nieznacznie się zgadzam, 6 = zgadzam się, 7 = stanowczo popieram. Na podstawie sumy uzyskanych punktów ocenia się zadowolenie z życia osoby badanej w przedziale od: *jestes zdecydowanie niezadowolony ze swojego życia*, do: *jestes zdecydowanie zadowolony ze swojego życia*.
2. Badania liczby jednostek stresu w przeciągu ostatniego roku dokonano w oparciu o kwestionariusz *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS), według koncepcji stresu T. Holmesa i R. Rahe'a. Badany miał za zadanie odnieść się na skali do 43 wydarzeń życiowych – które z nich miały miejsce w jego życiu w przeciągu ostatniego roku. Na podstawie wartości przypisanych bodźcom wyliczono łączną liczbę jednostek stresu dla danej osoby.
3. Pomiaru stylu radzenia sobie ze stresem dokonano za pomocą *Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-Cope* autorstwa Carvera, Ch. S., w polskiej adaptacji Zygrydy Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik. Narzędzie to służy do dyspozycyjnego pomiaru sposobów radzenia sobie ze stresem: oceny typowych sposobów reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu. Składa się z 28 pytań dotyczących typowego zachowania ludzi w bardzo trudnych sytuacjach. Osoba badana udziela odpowiedzi na czterostopniowej skali: 1 = prawie nigdy tak nie postępuję, 2 = rzadko tak postępuję, 3 = często tak postępuję, 4 = prawie zawsze tak postępuję. Skale są oceniane oddzielnie, rozpiętość wyników mieści się w granicach od 0 (niski wynik) do 3 (wysoki wynik). Kwalifikacja do strategii zorientowanej na problem/emocje zależy od liczby uzyskanych punktów w skalach. W skład strategii skoncentrowanej na problemie wchodzi: *Aktywne Radzenie Sobie, Planowanie, Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego*, natomiast takie sposoby radzenia sobie jak: *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego, Zwrot ku Religii czy Zaprzeczanie* zalicza się do zachowań zorientowanych na emocje.

HIPOTEZY BADAWCZE

- H1. Jakość życia studentów zależy od liczby wydarzeń stresujących przeżytych w ostatnim roku.
H2. Poziom jakości życia studentów różni się w zależności od płci, pochodzenia, miejsca odbywania studiów.

H3. Jakość życia zależy od stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem.

H4. Wiek wpływa na odczuwaną jakość życia.

H5. Liczba przeżywanych sytuacji stresowych zależy od pochodzenia, płci, wieku, miejsca realizacji nauki.

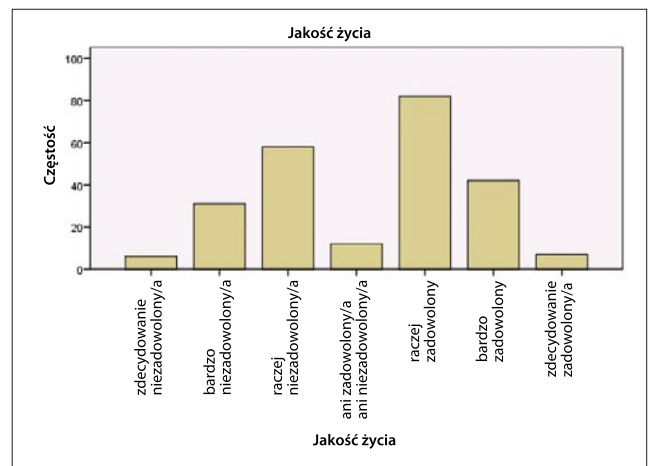
WERYFIKACJA HIPOTEZ BADAWCZYCH

1. W celu zbadania współzależności pomiędzy jakością życia studentów a liczbą wydarzeń stresujących przeżytych w ostatnim roku wykorzystano analizę korelacji rho-Spearmana. Zaobserwowano brak istotnej statystycznie zależności pomiędzy zmiennymi ($\rho = -0,33$; $p=0,611$). Oznacza to, że jakość życia badanych nie jest powiązana z przeżywanymi przez nich wydarzeniami stresowymi.
2. Analizy testem nieparametrycznym U-Manna Whitney'a wykazały:
 - istotne statystycznie różnice w odczuwanej jakości życia w grupie kobiet i mężczyźni ($p=0,004$). Oznacza to, że jakość życia jest zależna od płci i jest wyższa w grupie mężczyzn ($M=4,6$; $SD=1,549$) niż w grupie kobiet ($M=4,01$; $SD=1,454$);
 - brak istotnych statystycznie różnic w jakości życia studentów w zależności od pochodzenia badanych (miasto/wieś) ($p=0,665$);
 - brak istotnych statystycznie różnic w odczuwanej jakości życia w zależności od miejsca studiowania ($p=0,369$).
3. W badaniu związku pomiędzy poziomem jakości życia i stosowanymi stylami radzenia sobie ze stresem zaobserwowano brak istotnej statystycznie zależności (ρ Spearmana = $-0,017$; $p=0,791$). Oznacza to, że jakość życia badanych nie jest powiązana ze stosowanym stylem radzenia sobie w sytuacji trudnej.
4. W celu sprawdzenia, czy wiek badanych wpływa na odczuwaną jakość życia, wyodrębniono trzy grupy badanych w następujących grupach wiekowych: 19–20 lat, 21 lat, powyżej 22 lat. Przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji. Wykazano, że badani w wieku 21 lat mają najwyższą subiektywną jakość życia ($M=4,27$, $SD=1,335$), zaś badanych w grupie wiekowej powyżej 22 r.ż. charakteryzuje najniższą jakość życia ($M=4,16$, $SD=1,667$). Różnice między porównywanymi grupami nie są istotne statystycznie ($F(2,235)=0,1$; $p=0,905$). Oznacza to, że wiek nie ma istotnego wpływu na odczuwaną jakość życia (tab. 1).
5. Analizy testem nieparametrycznym U-Manna Whitney'a oraz Kruskala-Wallisa wykazały brak istotnych statystycznie różnic w liczbie przeżytych wydarzeń stresowych

przez osoby pochodzące z miasta i ze wsi ($p=0,435$). Poziomu przeżytych wydarzeń stresowych nie różnicuje również zmienna płeć ($p=0,234$), wiek ($p=154$) ani uczelnia ($p=0,065$).

WYNIKI

Dokonując analizy odpowiedzi studentów dotyczących odczuwanej przez nich jakości życia, można dostrzec, iż najczęściej – 82 studentów – było raczej zadowolonych ze swojego życia (34,5%), bardzo zadowolonych było 42 studentów (17,6%), zdecydowanie zadowolonych było tylko 7 osób (2,9%), raczej niezadowolonych – 58 osób (24,4%), bardzo niezadowolonych – 31 osób (13,0%), zdecydowanie niezadowolonych – 6 (2,5%).



Wykres 1. Wyniki w zakresie jakości życia respondentów

Jednakże na niższą jakość życia częściej wskazywały kobiety (44,4%) niż mężczyźni (30,7%) – tab. 2.

Tabela 2. Statystyki opisowe – jakość życia studentów w podziale na płeć

Płeć	Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Kobieta	zdecydowanie niezadowolona	5	3,1	3,1
	bardzo niezadowolona	22	13,8	13,8
	raczej niezadowolona	44	27,5	27,5
	ani zadowolona ani niezadowolona	10	6,3	6,3
	raczej zadowolona	54	33,8	33,8
	bardzo zadowolona	24	15,0	15,0
	zdecydowanie zadowolona	1	0,6	0,6
Ogółem	160	100,0	100,0	
Mężczyzna	zdecydowanie niezadowolony	1	1,3	1,3
	bardzo niezadowolony	9	11,5	11,5
	raczej niezadowolony	14	17,9	17,9
	ani zadowolony ani niezadowolony	2	2,6	2,6
	raczej zadowolony	28	35,9	35,9
	bardzo zadowolony	18	23,1	23,1
	zdecydowanie zadowolony	6	7,7	7,7
	Ogółem	78	100,0	100,0

Tabela 1. Wiek badanych a subiektywna jakość życia

Przedziały wiekowe	N	Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy	95% przedział ufności dla średniej		Minimum	Maksimum
					Dolna granica	Górna granica		
19 i 20 r.ż.	82	4,18	1,541	0,170	3,84	4,52	1	7
W wieku 21 lat	83	4,27	1,335	0,147	3,97	4,56	1	6
Powyżej 22 r.ż.	73	4,16	1,667	0,195	3,78	4,55	1	7
Ogółem	238	4,21	1,508	0,098	4,01	4,40	1	7

W wyniku przeprowadzonych analiz wykazano, że style radzenia sobie nie determinują poczucia jakości życia studentów. W badanej populacji większość wykazywała styl radzenia sobie ze stresem zorientowany na problem (73,1%). Oznacza to, że dominującym stylem funkcjonowania w sytuacji trudnej wśród polskich studentów jest styl zadaniowy. Pozostałe zmienne analizowane w niniejszej pracy okazały się równie nieistotne dla poczucia jakości życia studentów.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Poszukiwanie uwarunkowań jakości życia osób stojących u progu dorosłości pozwala uzyskać informacje o ich stanie zdrowia, poziomie satysfakcji z życia, a także poznać nastawienie do otaczającego ich środowiska. Osoby zadowolone z życia, w porównaniu z osobami niezadowolonymi, bardziej cenią sobie wartości społeczne, dbają o dobre relacje interpersonalne, wykazują wyższą samoocenę, skuteczniej kontrolują wydarzenia życiowe. Cechy te kształtują się pod wpływem doświadczeń i wpływów społecznych [17].

W literaturze przedmiotu wśród czynników warunkujących osiągnięcie psychicznego dobrostanu wymienia się warunki niezależne od osoby (wewnętrzne, np. stan zdrowia, zewnętrzne, np. miejsce urodzenia) oraz warunki zależne [18]. W badaniach nad uwarunkowaniami zadowolenia z życia zakłada się, w zależności od modelu, że [17]:

- poziom zadowolenia z życia zależy głównie od warunków życia i wydarzeń życiowych;
- satysfakcja z życia jest determinowana głównie przez cechy osobowości, które są w dużym stopniu uwarunkowane genetycznie;
- zadowolenie z życia uwarunkowane jest czynnikami zewnętrznymi, właściwościami osobowości oraz ich interakcją;
- poziom zadowolenia z życia wyznaczany jest przez zasoby jednostki (np. płeć, wiek, cechy osobowości) i zdarzenia życiowe – zasoby mają wpływ na zadowolenie z życia, doświadczanie i interpretację zdarzeń, a wydarzenia życiowe oddziałują na satysfakcję z życia i mają zdolność przekształcania indywidualnych zasobów jednostki.

W prezentowanych w niniejszym artykule badaniach, oprócz oceny jakości życia, poproszono studentów studiów stacjonarnych o wskazanie wydarzeń życiowych, które miały miejsce w ich życiu w ciągu ostatniego roku. Zakładano, zgodnie z powyższymi modelami, że wielość doświadczeń życiowych będzie determinować jakość życia młodzieży akademickiej. Okazało się, że jakość życia studentów nie była zależna od liczby wydarzeń życiowych. Jakość życia studentów okazała się również niezależna od wieku, pochodzenia, stylu radzenia sobie ze stresem, rodzaju uczelni.

Na podstawie badań sformułowano następujące wnioski opisujące jakość życia studentów: ogólnie respondenci są średnio zadowoleni z życia, ale wyższą satysfakcję z życia wykazują mężczyźni niż kobiety. Wyniki kobiet można zinterpretować w ten sposób, że w ich życiu istnieją obszary, w których bardzo chciałoby zauważyć poprawę. Część kobiet, pomimo że jest ogólnie zadowolona z życia, w każdej lub w części jego sfer widzi konieczność dokonania zmian. Wprowadzenie pewnych zmian w życiu pozwoli przenieść się na wyższy poziom odczuwanej satysfakcji. Jakkolwiek

niewielkie niezadowolenie z życia jest normą i może działać motywująco, to niezadowolenie w wielu dziedzinach życia powinno skłaniać do refleksji. Wyniki mężczyzn mogą sugerować, że w ich życiu istnieją jedna-dwie dziedziny, z których nie są zadowoleni. Ich życie nie jest doskonałe, ale czują, że sprawy idą w większości dobrze. Ważna jest umiejętność odnajdywania motywacji w dziedzinach, z których mężczyźni nie są wystarczająco zadowoleni.

Inne wyniki badań przeprowadzonych wśród studentów ukazują, że zadowolenie z życia osobistego i emocjonalnego jest częściej wskazywane przez kobiety niż przez mężczyzn. Kobiety, częściej niż mężczyźni, bardziej optymistycznie patrzą na świat. Jednocześnie u kobiet zauważono niższy niż u mężczyzn poziom zadowolenia z własnej osoby oraz niższe poczucie własnej wartości [19].

Wpływ na jakość życia współczesnych studentów mogą mieć różne zmienne psychologiczne i socjodemograficzne nieuwzględnione w niniejszym badaniu. Określony brak wpływu wydarzeń życiowych na jakość życia może stanowić o stabilnej, choć niewysokiej odczuwanej satysfakcji. Sytuacja młodych dorosłych może też wynikać z innych uwarunkowań, jak na przykład brak perspektyw zatrudnienia i zależność materialna od swoich rodziców, a tym samym generować niewielkie odczuwane zadowolenie z życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Trojanowska A, Emeryk A. Jakość życia dzieci chorych na astmę oskrzelową. *Zdrowie Publiczne* 2009; 119(3): 266–269.
2. Wnuk M. Poczucie jakości życia Anonimowych Alkoholików. *Psychologia Jakości Życia* 2006; 5(1): 49–62.
3. Kulesza-Bronczyk B, Terlikowski R, Dobrzycka B, Filipowska J, Półjanczyk W, Lejmanowicz K, Terlikowski SJ. Jakość życia kobiet po leczeniu operacyjnym raka sutka. *Zdrowie Publiczne* 2009; 119(3): 293–297.
4. Mroczkowska D. Jakość życia kobiet po poronieniu ciąży. *Życie i Płodność – Kwartalnik Interdyscyplinarny*. Wydawnictwo Fundacja Życie i Płodność w Krakowie 2011; 4: 77–88.
5. Trojanowska A. Znaczenie badań nad jakością życia w medycynie. *Zdrowie Publiczne* 2011; 121(1): 99–103.
6. Ogińska-Bulik N. Prężność a jakość życia młodzieży. *Psychologia Jakości Życia* 2010; 2.
7. Oleś M. Subiektywna jakość życia u nastolatków przewlekle chorych – analiza na przykładzie cukrzycy typu I. *Psychologia Jakości Życia* 2010; 1.
8. Dębska G, Korbiel-Pawlas M, Zięba M, Ławska W, Luberda A. Jakość życia a zachowania zdrowotne w grupie uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku – badanie wstępne. *Zdrowie Publiczne* 2012; 122(1): 48–54.
9. Kochman D. Jakość życia. Analiza teoretyczna. *Zdrowie Publiczne* 2007; 117(2): 242–248.
10. Brzezińska A, Stolarska M, Zielińska J. Poczucie jakości życia w okresie wczesnej, średniej i późnej dorosłości. W: Appelt K, Wojciechowska J (red.). *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora; 2001: 103–126.
11. Sęk H. Jakość życia a zdrowie. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny* 1993; 113: 2.
12. Jastrząb-Mrozicka M, Najduchowska H, Wilska-Duszyńska B, Wnuk-Lipińska E. Dlaczego i jak studiuje młodzież akademicka? *Życie Szkoły Wyższej* 1989; 8–9: 71–81.
13. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
14. Heszen-Niejodek I. Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: Strelau J. (red.). *Psychologia*. Podręcznik akademicki. T.3. Gdańsk: GWP; 2007: 465–492.
15. Endler NS, Parker DA. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology* 1990; 58(5): 844–854.
16. Czapiński J, Panek T. *Diagnoza Społeczna 2011*. Warunki i Jakość Życia Polaków. Contemporary Economics. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego; 2011.

17. Zalewska A. Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności. Warszawa: Academica SWPS; 2003.
18. Mądrzycki T. Osobowość jako system tworzący i realizujący plany. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego; 2002.
19. Makowska B. Wybrane elementy oceny jakości życia studentów studiów niestacjonarnych. *Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja*. AWFIS w Gdańsku. 2010; 5: 25–31.

Young adults' coping with stress as variables determined the quality of life

■ Abstract

Introduction and aim of the study. Research on young adults' quality-of-life are important from the point of view of the public health. An attempt was made to examine satisfaction with life current students who have been brought up in the world of tech, unlimited access to information, and often limited requirements. A broad comparison of the quality-of-life factors among young people studying in three Polish universities.

Material and methods. The work made use of The Satisfaction with Life Scale (SWLS) method to assess global life satisfaction. The investigation involved 238 young adults studying in University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Olsztyn High School and Gdansk University of Technology.

Results and conclusions. Students differ in terms of their current quality-of-life in relation to sex – women have a lower subjective quality-of-life than men. There were no statistically significant differences in other variables analyzed: life events, coping with stress, age, national origin or place of study. Relatively low quality of students' life may be the result of social conditions, such as, for example, lack of employment and financial dependence on their parents. Accepting the presumption that quality of life is connected with quality of work, we get a vicious circle: even if dissatisfied students find a job, its quality is not rewarding. Therefore, it is important to search the quality of life conditions for young adults.

■ Key words

SWLS, quality-of-life, coping with stress, life events