

Joanna Jaroszuk*

POZIOM SPRAWNOŚCI A POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA NA PRZYKŁADZIE WYBRANYCH ŻOŁNIERZY SIŁ POWIETRZNYCH

Wprowadzenie

Sprawność ruchowa to umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych. Sprawność fizyczna ogólna to określony poziom rozwoju, wykształcenie zdolności motorycznych bądź też ujętych kompleksowo struktur ruchu. Wzrost sprawności ruchowej uzależniony jest od nabytych umiejętności i doświadczeń osobistych. Sprawność fizyczną można określić jako aktualną możliwość wykonywania wszelkich czynności ruchowych oraz wyrobienia cech motorycznych, takich jak: siły, szybkości, zręczności i innych uzdolnień motorycznych. Odwołując się do przysłowia *w zdrowym ciele zdrowy duch* można spojrzeć na zdrowie w sposób bardziej holistyczny. Człowiek zdrowy – a w związku z tym również sprawny fizycznie – to człowiek posiadający zdolność do pokonywania wielorakich przeszkód, problemów, sytuacji kryzysowych.

Sprawność fizyczna jest przez wielu autorów różnie rozumiana i niejednakowo definiowana. W 1968 r. WHO przyjęła definicję sprawności fizycznej, określając ją jako „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej” (Osiński 2003, s. 273-284).

J. Drabik określa sprawność fizyczną jako właściwość złożoną, zależną od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, motywacji, stanu psychicznego, wydolności narządów rodzaju pracy, treningu, stylu życia i innych czynników (Drabik 1995, s. 22-33).

Natomiast L. Denisiuk rozumie sprawność fizyczną jako aktualne możliwości wykonywania czynności ruchowych wymagających znacznego zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, zręczności, zwinności i innych cech

* **Joanna Jaroszuk** – magister zarządzania i marketingu, studentka studiów doktoranckich, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu; zainteresowania naukowe: aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych, sprawność fizyczna w wojsku; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7798-6224>; e-mail: jaroszukjoanna@wp.pl

motorycznych. Sprawność jest efektem wyćwiczenia powodującego przestrojenie regulacyjnych funkcji układu nerwowego i zmianę czynności całego organizmu. W końcowym efekcie stosowania treningu następuje podniesienie poziomu sprawności poszczególnych cech motorycznych. Wskazuje na termin „sprawność motoryczna” jako poziom rozwoju cech motorycznych, będących efektem wyćwiczenia (Denisiuk, Milcerowa 1969, s. 62-68).

J. Szopa ujmuje sprawność fizyczną jako całość możliwości i umiejętności człowieka umożliwiających efektywne wykonywanie wszelkich działań ruchowych (Szopa, Mleczko, Żak 2000, s. 72-89).

Z kolei W. Osiński proponuje zamiast terminu „sprawności fizycznej” stosowanie terminu „sprawności motorycznej”, uznając go za pojęcie o bardziej ogólnym zasięgu niż sprawność fizyczna. „Sprawność motoryczna” definiowana jest jako stopień uzewnętrznienia poziomu oraz struktury osobniczych uwarunkowań (potencjalnych możliwości) do wykonywania czynności ruchowych. Określa nie tylko poziom motorycznych zdolności, ale także umiejętności ruchowych oraz współzależności i powiązań między nimi (Osiński 2003, s. 273-284).

Jak można zauważyć z wyżej wymienionych przykładów, termin sprawności fizycznej rozumiany w wieloraki sposób ma jeden wspólny element – bycie sprawnym w życiu codziennym i zawodowym.

Sprawność fizyczna jest nieodłącznym elementem również w działaniach wojskowych. Obrona kraju w czasie konfliktów, zapewnienie bezpieczeństwa obywatelom, pomoc przy usuwaniu skutków klęsk żywiołowych, stanowią jedne z najważniejszych zadań podejmowanych przez żołnierzy. Uczestnictwo w misjach pokojowych oraz stabilizacyjnych – oto wyzwania dla żołnierza XXI wieku. Specyfika zawodu żołnierza bezwzględnie wymusza na nim stałą gotowość bojową. Żołnierz powinien spełniać wymagania psychofizyczne charakterystyczne dla swego zawodu, w tym reprezentować odpowiedni poziom sprawności fizycznej (Sokołowski 2014). Jedynie żołnierz dysponujący takimi walorami jest w stanie podołać zadaniom stawianym przez współczesne pole walki oraz całkowicie wykorzystać możliwości ogniowe i taktyczno-techniczne sprzętu bojowego jakim dysponuje (Ciszek, Kumala 2011). Współczesna armia powinna posiadać w swoich szeregach profesjonalistów korpusu oficerskiego oraz podoficerskiego. Przyjmuje się więc powszechnie, że jednym z warunków wykonywania zawodu żołnierza zawodowego jest wysoka sprawność fizyczna (Sokołowski 2014).

Cel badań

Celem badań jest ocena sprawności fizycznej i poczucia jakości życia wybranych żołnierzy zawodowych 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego. Sprawność

fizyczną oceniono na podstawie wyników corocznego egzaminu z wychowania fizycznego przeprowadzonego w 2017 roku. Celem szczegółowym jest pokazanie ocen ogólnych z egzaminu sprawności fizycznej w zależności od grupy wiekowej oraz korpusu osobowego.

Dla osiągnięcia powyższych celów skonstruowano następujące pytania badawcze:

1. Czy występują różnice ze względu na oceny uzyskane z egzaminu z wychowania fizycznego w poszczególnych grupach wiekowych?
2. Czy występują różnice pomiędzy poszczególnymi korpusami osobowymi ze względu na ocenę końcową egzaminu z wychowania fizycznego?
3. Jakie jest poczucie jakości życia u żołnierzy zawodowych?

Materiał badawczy

Badania zostały przeprowadzone wśród wybranych żołnierzy Sił Powietrznych (mężczyzn) w celu analizy poziomu sprawności fizycznej. Poddani egzaminowi żołnierze pełnią służbę zawodową w 31. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Poznaniu. W analizie uwzględniono 254 badane osoby podzielone na 8 grup wiekowych. O ile osoby mające od 30 do 35 lat, od 36 do 40 lat, od 41 do 45 lat oraz od 46 do 50 lat były stosunkowo liczne, o tyle grupa do 25 lat liczyła zaledwie 17 badanych, grupa od 26 do 30 lat 14 badanych, od 50 do 55 lat 15 badanych, a powyżej 55 lat miała tylko jedna osoba. W związku z tym, porównując badane grupy nie uwzględniano osób mających powyżej 55 lat. Metoda zbierania materiału badawczego: obserwacja podczas realizacji praktycznego egzaminu z wychowania fizycznego w 2017 roku w miesiącach maj-czerwiec. Na podstawie ocen i wyników z poszczególnych konkurencji przeprowadzono analizę statystyczną. Do pomiaru poczucia jakości życia wykorzystano kwestionariusz „Skala poczucia jakości życia” autorstwa Kowalika (1993).

Metoda badawcza

W pracy zastosowano analizę statystyczną wyników badań. W analizie wykorzystano podstawowe statystyki opisowe. Ze względu na wyraźne dysproporcje w licznosciach grup podjęto decyzję o zastosowaniu nieparametrycznego testu Kruskala-Wallisa zamiast analiz wariancji.

Do oceny sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych stosuje się wojskowy test sprawności fizycznej (Dz. U. z 2010 r. Nr 90, poz. 593), składający się z czterech prób sprawności fizycznej, w tym dwóch prób siłowych.

Do celów sprawdzianu sprawności fizycznej ustalono podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I – do 25 lat;
- 2) grupa II – od 26 do 30 lat;
- 3) grupa III – od 31 do 35 lat;
- 4) grupa IV – od 36 do 40 lat;
- 5) grupa V – od 41 do 45 lat;
- 6) grupa VI – od 46 do 50 lat;
- 7) grupa VII – od 51 do 55 lat;
- 8) grupa VIII – powyżej 55 lat.

Żołnierz zawodowy, zdolny do przystąpienia do egzaminu odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym, w formie zaliczenia czterech ćwiczeń:

- a) marszobieg na 3000 m albo pływanie ciągle przez 12 min.,
- b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
- c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem („koperta”),
- d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

Do pomiaru poczucia jakości życia wykorzystano kwestionariusz „Skala poczucia jakości życia” autorstwa Kowalika (Kowalik 1993, s. 31-43). Narzędzie służy zarówno do globalnej oceny poczucia zadowolenia z życia badanych, jak również do analizy konkretnych sfer (elementów) życia, dzięki czemu wynik jest bardziej zrozumiały. Jest to prosta w użyciu miara do ilościowej oceny poczucia zadowolenia z życia, pozwalająca badać duże grupy społeczne (Król-Zielińska 2006).

Wyniki badań

Wyniki badań przedstawiono w formie tabel 1-6. Przeprowadzając analizę wyników, dokonano porównania pod względem ogólnej oceny sprawności fizycznej oraz dokonano oceny jakości życia żołnierzy zawodowych. Dodatkowo, dokonano porównania ocen grup sprawności fizycznej pod względem ogólnej oceny sprawności fizycznej w poszczególnych korpusach osobowych. Najwyższą średnią ocen z egzaminu z wychowania fizycznego osiągnęli oficerowie, a najniższą podoficerowie.

Tabela 1

Liczność grup badanych osób

Grupa wiekowa	N	%
50-55 lat	15	5,9
46-50	43	16,9
41-45	61	24
36-40	78	30,7
30-35	26	10,2
26-30	14	5,6
do 25 lat	17	6,7
Ogółem	254	100,0

Źródło: badania własne.

Tabela 2

Porównanie grup wiekowych pod względem ogólnej oceny sprawności fizycznej

Grupa wiekowa	N	M	Min	Maks	Me	SD
50-55 lat	15	4,13	3	5	4,0	0,64
46-50	43	3,98	2	5	4,0	0,71
41-45	61	4,07	2	5	4,0	0,74
36-40	78	4,29	3	5	4,0	0,65
30-35	26	4,27	2	5	4,0	0,83
26-30	14	4,00	3	5	4,0	0,82
do 25 lat	17	4,43	3	5	5,0	0,98
Test Kruskala-Wallisa: $H=9,198$, $p=0,163$						

Źródło: badania własne.

Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupami wiekowymi pod względem końcowej średniej oceny. Zarówno średnia, jak i mediana były najwyższe wśród osób do 25. roku życia, a najniższa średnia miała miejsce wśród osób od 46. do 50. roku życia. Nie różnią się one jednak istotnie statystycznie.

Tabela 3

Liczebność porównywanych grup badanych osób w korpusach osobowych

Korpus	N	%
Szeregowi zawodowi	26	10,2
Korpus podoficerów	136	53,6
Korpus oficerów	92	36,2
Ogółem	254	100,0

Źródło: badania własne.

Porównaniu poddano 3 grupy badanych osób: szeregowych zawodowych (zdecydowanie najmniej liczna grupa – 10,2%), oficerów (36,2%) oraz podoficerów (53,6% – zdecydowanie najliczniejsza grupa).

Tabela 4

Porównanie grup pod względem ogólnej oceny sprawności fizycznej w poszczególnych korpusach osobowych

Korpus	N	M	Min	Maks	Me	SD
Korpus oficerów	92	4,41	3,00	5,00	4,00	0,54
Korpus podoficerów	136	3,96	2,00	5,00	4,00	0,78
Szeregowi zawodowi	26	4,31	3,00	5,00	4,00	0,68
Test Kruskala-Wallis: $H=20,071$, $p=0,000^{***}$						
R.I.: oficerowie/podoficerowie						

Źródło: badania własne.

Za pomocą testu Kruskala-Wallis wykazano istotną statystycznie różnicę pomiędzy porównywanymi grupami pod względem końcowej oceny sprawności fizycznej. Jak się okazało, była ona najwyższa wśród oficerów ($M=4,41$, $Me=4,00$), a zdecydowanie najniższa wśród podoficerów ($M=3,96$, $Me=4,00$). Wyniki w grupie zawodowych szeregowych są znacznie bliższe oficerom niż podoficerom ($M=4,31$, $Me=4,00$). Co ciekawe, mediany w każdej z grup są identyczne i wynoszą 4. Różnica istotna statystycznie ma miejsce między oficerami i podoficerami. Szeregowi zawodowi nie różnią się istotnie statystycznie ani od oficerów, ani od podoficerów.

Tabela 5

Rozkład procentowy odpowiedzi dotyczących jakości życia badanych w wymiarze poznawczym

Sfery życia	Zdecydowanie niezadowolona	Dość niezadowolona	Trudno powiedzieć	Dość zadowolona	Bardzo zadowolona
Życie rodzinne	0,8	0,4	65,3	5,2	28,3
Zdrowie	1,5	2,4	7,2	48,2	40,7
Sąsiedzi	0,1	1,0	1,3	48,0	49,6
Przyjaciele i znajomi	0	4,0	22,5	50,5	23,0
Zajęcia domowe	0	0	18,2	53,0	28,8
Praca zawodowa	0,3	0,4	14,0	49,0	36,3
Życie w Polsce	2,0	8,0	36,0	43,7	10,3
Czas wolny	0,2	2,5	17,2	44	36,1
Posiadane wykształcenie	0,8	1,6	13,8	48,6	35,2
Zarobki i oszczędności	1,5	11,3	16,2	44	27
Mieszkanie	0,4	2,5	18	49,9	29,2
Miejsce zamieszkania	0,4	3,0	16,0	49,4	31,2
Standard rodzinny	0	2,5	13,8	62,3	21,4
Ja	0	0,6	5,9	50,6	42,9

Źródło: badania własne.

Ponad 90% badanych była bardzo lub dość zadowolona ze swojego życia rodzinnego, zdrowia, przyjaciół i znajomych, a także z samych siebie. Ponad 80% respondentów pozytywnie (dość lub bardzo zadowolonych) oceniło własne życie w aspekcie zajęć domowych, pracy zawodowej, czasu wolnego, posiadanego wykształcenia, miejsca zamieszkania oraz standardu życia. W analizowanej sferze życia większy procent respondentów opowiadał się po stronie osób zadowolonych niż po stronie niezadowolonych. Jedynie w aspekcie zarobków i oszczędzania 12,8% badanych było niezadowolonych. We wszystkich pozostałych sferach odpowiedzi: zdecydowanie lub dość niezadowolonych było mniej niż 10% badanych.

Tabela 6

Opis statystyczny zmiennej poczucie jakości życia w wymiarze poznawczym w podziale na korpus osobowy

Wymiar poznawczy jakości życia	X	SD	Min	Max	Me	Q1	Q3
Oficerowie (n=92)	44,70	5,70	33,00	60,00	44,00	40,00	48,00
Podoficerowie (n=136)	45,40	5,50	33,00	60,00	45,00	41,00	50,00

Test Kruskala-Wallisa: $H=2,74$, $p=0,23$.

Źródło: badania własne.

Porównanie globalnego poczucia jakości życia w zależności od przynależności do korpusu osobowego nie wykazało wystąpienia istotnych statystycznie różnic. Potwierdzono te rezultaty testu rang Kruskala-Wallisa.

Problematykę jakości życia w wymiarze poznawczym podjęto również na zlecenie Głównego Urzędu Statystycznego (Bendowska i wsp. 2014; Bieńkuńska i wsp. 2014). Badania ogólnopolskie oparto na reprezentatywnej próbie respondentów. Wyniki badań pokazały, że ponad 70% pracujących osób wyraziło zadowolenie z wykonywanego zawodu. Natomiast 58% Polaków oceniło stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry, satysfakcję ze sposobu spędzania czasu wolnego zadeklarowało 60% społeczeństwa.

Wśród badanej grupy żołnierzy, aż 12,8% badanych wyraziło swoje niezadowolenie. Podobną tematykę podjął w swoich badaniach Jacewicz (2006), który prowadził badania wśród grupy funkcjonariuszy publicznych tj. funkcjonariuszy straży granicznej. W wymienionych badaniach aż 60% respondentów było niezadowolonych ze swoich dochodów. Podobne wyniki odnotowano w przypadku populacji mieszkańców Polski dla wskaźnika zadowolenia z sytuacji finansowej własnego gospodarstwa domowego: 20% Polaków odczuwało brak zadowolenia ze swoich dochodów a odmiennego zdania było 43% badanych (Bendowska i wsp. 2014; Bieńkuńska i wsp. 2014).

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań wyników corocznego egzaminu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego można sformułować następujące wnioski:

1. Działania przełożonych podejmowane w sferze kultury fizycznej służą z jednej strony wykształceniu niezbędnej w walce zbrojnej sprawności fizycznej, z drugiej zaś kształtowaniu ich pozytywnych postaw wobec elementów tej kultury.
2. Wyniki z egzaminu oceniającego sprawność fizyczną badanych żołnierzy różnią się w zależności od badanej grupy wiekowej. W grupie wiekowej do 25 lat badani otrzymali wyższe oceny niż żołnierze w wieku 46-50 lat. Można wnioskować o większym zaangażowaniu w utrzymaniu poziomu obowiązkowej sprawności fizycznej żołnierzy w zespole do 25 lat.
3. Stwierdzono różnice pomiędzy korpusami osobowymi w średnich ocenach z egzaminu sprawności fizycznej. Uzyskane w trakcie badań w 2017 roku wyniki badań obrazują, że najwyższe oceny otrzymali żołnierze z korpusu oficerskiego. Wyniki ocen są zadowalające, ponieważ

oficerowie pełniący role dowódców i edukatorów mają świadomość, że są przykładem dla swoich podwładnych. Niepokój budzą niskie oceny ze sprawności fizycznej podoficerów zawodowych.

4. Analizując wyniki poczucia jakości życia badanych można stwierdzić, że jest ona na wysokim poziomie, zaobserwowano przewagę pozytywnych emocji w obszarze poznawczym.
5. Na podstawie własnych wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji programu kształcenia żołnierzy pod kątem zajęć z wychowania fizycznego oraz prozdrowotnego stylu życia dla podoficerów zawodowych.

Literatura

- BENDOWSKA M., BIEŃKUŃSKA A., SOBIESTJAŃSKI K., WÓJCIK J. (2014), Jakość życia w Polsce, Główny Urząd Statystyczny.
- CISZEK M., KUMALA R. (2011), Trainig soldiers at junior specialist; school vs. development of fitness, [w:] A diagnosis of physical fitness in the contemporary army, red. M. Sokołowski, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej – Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku, Warszawa.
- DENISIUK L., MILCEROOVA H. (1969), Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, Warszawa Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 62-68.
- DRABIK J. (1995), Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, cz. I. Wydawnictwo Uczelniane Gdańsk, 22-33.
- Dz. U. z 2010 r. Nr 90, poz. 593, z późn. zm.¹⁾
- HOWLEY E. T., FRANKS B. D. (1997), Health Fitness Instructors, Handbook: Champaign, III, Human Kinetics, 280 p.
- JACEWICZ K. (2006), Funkcjonariusze Straży Granicznej – samowiedza, styl życia i koncepcje własnej przyszłości, Rozprawa doktorska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- KOWALIK S. (1993), Psychologiczne wymiary jakości życia, [w:] Myśl psychologiczna w Polsce odrodzonej. Efektywność działań człowieka, red. A. Bańka, R. Derbis, Gemini, s. 31-43.

- KRÓL-ZIELIŃSKA M. (2006), Sprawność i aktywność fizyczna oraz poczucie jakości życia kobiet i mężczyzn powyżej 60 roku życia. Rozprawa doktorska, AWF, Poznań
- MARTIN L. C. AND LOPES C. S. (2013), Rank, job, stress psychological distress and pchysical activity among military personel, BMC Public Health, 13:716.
- OSIŃSKI W. (2003), Antropomotoryka, Wydawnictwo AWF, Poznań, 273-284.
- SOKOŁOWSKI M. (2014), Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk lądowych, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury fizycznej Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku w Warszawie, Warszawa.
- SZOPA J., MLECZKO E., ŻAK S. (2000), Podstawy antropomotoryki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Kraków, 72-89.

Joanna Jaroszuk

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LIFE QUALITY PERCEPTION ON THE EXAMPLE OF SELECTED AIR FORCE SOLDIERS

Keywords: physical fitness, physical fitness exams, professional soldier.

The aim of the article was to evaluate the physical fitness of selected air force soldiers from the 31st Tactical Base Air. The study material involved the results of the yearly physical fitness evaluation conducted in 2017. The physical fitness test involves four categories: endurance, upper limbs strength, abdominal muscles strength, as well as speed and agility.

The analysis involved 254 persons classified into 8 age groups. The corps included: officers (92), non-commissioned officers (NCOs) (135), and privates (26). The officers achieved the best physical fitness results; the NCOs were evaluated slightly worse; and the privates achieved results similar to those of the officers. In the case of life quality, over 90% of the studied were very or fairly satisfied with their family life, health, friends and acquaintances, and with themselves. Over 80% of the respondents assessed positively (fairly or very satisfied) their life regarding domestic duties, professional work, leisure time, education, place of living, and livings standards. In the analyzed sphere of life, more respondents were satisfied than dissatisfied with their life. The studied assessed the level of satisfaction or lack of satisfaction in 14 spheres that were: family life, health, neighbours, friends and acquaintances, domestic duties, professional life, life in Poland, leisure time, education, earnings and savings, accommodation, place of living, living standards, opinion of themselves. The answers were assessed on a five-point scale from "very dissatisfied" to "very satisfied".

Joanna Jaroszuk

POZIOM SPRAWNOŚCI A POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA NA PRZYKŁADZIE WYBRANYCH ŻOŁNIERZY SIŁ POWIETRZNYCH

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, egzamin z sprawności fizycznej, żołnierz zawodowy.

Celem badań jest ocena sprawności fizycznej wybranych żołnierzy zawodowych Sił Powietrznych pełniących służbę w 31. Bazie Lotnictwa Taktycznego, na podstawie wyników corocznego egzaminu z wychowania fizycznego przeprowadzonego w 2017 roku. Sprawdzian sprawności fizycznej obejmuje cztery kategorie ćwiczeń: wytrzymałość, siłę mięśni kończyn górnych, siłę mięśni brzucha oraz szybkość i zwinność.

W analizie uwzględniono 254 badane osoby podzielone na 8 grup wiekowych. Żołnierze należeli do korpusów osobowych: oficerowie (92 badanych), podoficerowie (135 badanych) i szeregowi (26 badanych). Najlepsze wyniki z egzaminu sprawności fizycznej osiągnęli oficerowie, nieco niższe oceny uzyskali podoficerowie. Szeregowi dorównywali ocenami do korpusu oficerskiego. W przypadku jakości życia w aspekcie poznawczym ponad 90% badanych była bardzo lub dość zadowolona ze swojego życia rodzinnego, zdrowia, przyjaciół i znajomych, a także z samych siebie. Ponad 80% respondentów pozytywnie (dość lub bardzo zadowolonych) oceniło własne życie w aspekcie zajęć domowych, pracy zawodowej, czasu wolnego, posiadanego wykształcenia, miejsca zamieszkania oraz standardu życia. W analizowanej sferze życia większy procent respondentów opowiadał się po stronie osób zadowolonych niż po stronie niezadowolonych. Badani oceniali poziom swojego zadowolenia bądź niezadowolenia w 14 sferach, które obejmowały: życie rodzinne, zdrowie, sąsiadów, przyjaciół i znajomych, zajęcia domowe, pracę zawodową, życie w Polsce, czas wolny, posiadane wykształcenie, zarobki i oszczędności, mieszkanie, miejsce zamieszkania, standard życia, opinię o sobie. Odpowiedzi udzielano na pięciostopniowej skali od „jestem zdecydowanie niezadowolony” do „jestem bardzo zadowolony”.