

УДК 378.096

М. Чеховська-Белуга,

доктор гуманістичних наук у сфері педагогіки,
ад'юнкт кафедри андрагогіки Інституту педагогіки факультету педагогіки і психології
(Університет імені Марії Кюрі-Склодовської у Любліні, Польща)

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТІВ – ПРОПОЗИЦІЯ ПРОГРАМ ВТРУЧАННЯ

Статтю присвячено вивченню рівня задоволеності життям студентів, які навчаються за напрямом "Соціальна робота". Зроблено припущення, що обраний напрям навчання впливає на рівень задоволеності життям. У статті представлено результати власного дослідження, в якому взяло участь 169 студентів напрямом "Соціальна робота" і 122 студенти економічних спеціальностей трьох вищих навчальних закладів м. Люблін (Польща). Отримані результати свідчать, що немає істотної різниці у показниках загального рівня задоволеності життям представників обох груп. Аналізуючи детальніше дану проблему, наголошено на необхідності підтримки ідеї гарного життя, що базується на внутрішніх цінностях і позитивній психології, і запропоновано додати до навчальних планів заняття, що озброять студентів знаннями про якість життя.

Вступ. Сучасне польське суспільство, з одного боку, намагається мінімізувати масштаби проблем, спричинених соціальною нерівністю, бідністю, безробіттям, інвалідністю та дискримінацією і пом'якшити їх наслідки, з іншого боку, повинно також подбати про питання культури добробуту. Незважаючи на економічну кризу, сьогодні багато поляків мають безліч можливостей досягти вищого рівня життя, особливо в об'єктивному аспекті. Цей аспект пов'язаний із матеріальними чинниками, оскільки вони очікують більшої і кращої фінансової винагороди за роботу, все частіше працюють довше, або працевлаштовуються у декількох різних місцях. Кожен день відкриває нові можливості вибору, відбувається багато змін у всіх сферах життя, пов'язаних хоча б із глобалізацією або загальною міграцією населення.

Безсумнівно, людина є найбільш конформною живою істотою на Землі. Вона має великий адаптаційний потенціал, що дозволяє їй виживати і розвиватися у кардинально протилежних умовах навколишнього середовища [1]. Щоб успішно функціонувати у світі, що динамічно змінюється, людина все частіше навчається на різних освітніх рівнях. Щоразу більша група поляків стає випускниками вищих навчальних закладів, і вони готові працювати як у своїй державі, так і за її межами. Серед них, безумовно, велика група людей має гуманітарну освіту, особливо педагогічного напрямку. Протягом останніх років освіта за новим освітнім напрямом "Соціальна робота" (відкритим в університетах на першому освітньому рівні (ліценціат) на підставі Розпорядження Міністра науки і вищої освіти від 12 липня 2007 року) також користувалася величезною популярністю серед молодих поляків. Випускники цього напрямку значною мірою будуть формувати кшталт майбутнього суспільства. На них покладено завдання соціальної інтеграції. Основна мета їх роботи полягає у наданні допомоги окремим особам і сім'ям в подоланні важких життєвих ситуацій. Їх діяльність має бути спрямована на поліпшення якості життя не лише з об'єктивної, але й суб'єктивної точки зору. Крім того, вони повинні допомагати своїм клієнтам не тільки створити відповідні матеріальні умови, а й підвищити рівень їх психологічного благополуччя.

Соціальні працівники, як професійні помічники, повинні знати відповідь на питання, як жити. Звичайно, вони не завжди знаходять ефективне вирішення будь-якої ситуації. На нашу думку, щоб професійна діяльність була максимально результативною, варто озброїти їх відповідними соціальними навичками. Серед інших важливих компетенцій суттєве значення мають знання про відчуття якості життя, а також вміння підвищувати рівень задоволеності і щастя. В епоху безперервного навчання ці компетенції можна набути під час спеціалізованих тренінгів та семінарів. На даний час у Польщі дуже поширені такі форми організації навчання, також зважаючи на можливість використання коштів Європейського Союзу. Однак, вважаємо, що тренінги щодо підвищення рівня благополуччя повинні проводитися вже під час навчання у вищому навчальному закладі.

Сьогодні зміст підготовки соціальних працівників й досі зосереджений на безсиллі, недоліках, помилках, хворобах і невдачах потенційних клієнтів. У навчанні основна увага приділяється питанню, як допомогти тим, хто переживає важкі життєві ситуації. Але актуальним є пошук відповіді на інше питання: яким чином можна зміцнити людину, тобто зробити її менш вразливою. Завдяки дослідженням М. Селігмана і представникам позитивної психології розпочато роботу над проектами "хорошого життя". Висока якість життя, яка вимірюється категорією щастя, пов'язана з такими багатьма перевагами, як кращий стан здоров'я, нижчий рівень психопатології, кращі суспільні навички і навіть довша тривалість життя. Тому надзвичайно важливим є поглиблення і поширення знань про те, як допомогти людям підвищити їх рівень щастя, позитивного психічного здоров'я та особистісного розвитку. На жаль, у Польщі увага більшості дослідників зосереджена на тому, як пом'якшити страждання і слабкість, а не як посилити відчуття благополуччя.

Важливо зазначити, що міжнародні дослідження підтверджують той факт, що відчуття щастя може постійно зростати. К. М. Шелдон і С. Любомирський [2] прагнули відповісти на питання, як підвищити

власний рівень відчуття щастя та допомогти у цьому іншим людям. Згідно з їх концепцією до факторів, що впливають на поточний рівень щастя, відносяться: внутрішній потенціал людини, ситуаційні фактори, що виникають в контексті життя, і вольові чинники, пов'язані з діяльністю, яку здійснює людина. Вроджений потенціал щастя генетично обумовлений і є сталою величиною. Він визначає інтенсивність відчуття щастя, яке людина, напевно, відчувала би при умові, якщо інші фактори моделі мали б нульове значення.

Ситуаційні фактори (тобто обставини, залежні від демографічних, географічних, контекстних і т. д. змінних) є відносно стабільними, хоча варто розглядати плин часу як змінну, що визначає величину і розмір змін, пов'язаних зі зміною обставин. Тобто, чим більше часу проходить з моменту появи нових обставин, тим менш очікуваним є вплив цих обставин на прогнозований рівень добробуту в певний момент. Зміни, викликані обставинами, є поверхневими і дають менше можливостей для задоволення більш глибоких психічних потреб людини [2].

Останній з факторів, що впливають на рівень щастя, – навмисні дії. Ці дії пов'язані з навмисною і цілеспрямованою діяльністю особи. Такі дії можуть створити низку позитивних змін, а вкладені в них зусилля можуть мотивувати особу до певних досягнень та діяльності, що приносить задоволення (сагисфакцію). Різниця між змінами у відчутті щастя, пов'язаними з діяльністю, і змінами, що відбуваються при змінах обставин, є несуттєва до певної міри, оскільки процес впровадження багатьох змін у життя вимагає від особи навмисних зусиль. Тим не менше, зміни, пов'язані з обставинами, можуть створити умови або можливості для нових видів діяльності. Позитивні зміни, що наступають як у результаті діяльності, так і внаслідок зміни обставин, впливають на підвищення рівня щастя на короткий період часу. Але зміни, пов'язані з навмисною діяльністю особи, впливають на почуття щастя значно довше.

Аналіз наукових досліджень. Дослідження суб'єктивних аспектів якості життя розпочалися відносно нещодавно. У Польщі піонером у галузі таких досліджень був Я. Чапінський, який у 90-их роках минулого століття розробив "цибульну теорію щастя". Він виділив три рівні психічного благополуччя (аналогічно, як шари цибулі). Найглибший шар, обумовлений генетично і не завжди усвідомлений, – це воля життя. Його можна визначити, як об'єктивний, незалежний від свідомості стандарт психічного благополуччя людини. Середній шар включає деякі гедонічні (емоційну рівновагу, певне задоволення) та евдемоністичні (наприклад, відчуття сенсу життя) виміри благополуччя, так зване суб'єктивне набуття вартості власного життя. Тому цей шар названий загальним суб'єктивним благополуччям. Зовнішній шар складається з поточного позитивного досвіду і часткового задоволення, що стосується конкретних аспектів життя (сім'ї, роботи, фінансів, житлових умов, дозвілля тощо). Вчений вважає, що воля життя є найглибшим і найбільш захищеним джерелом позитивного ставлення до життя. Незважаючи на те, що зниження її [волі життя] рівня залежить від зовнішніх чинників, її зростання обумовлене внутрішньо, тобто, незалежно від умов життя. А збільшення або зменшення рівня загального суб'єктивного благополуччя залежить певною мірою від поліпшення / погіршення об'єктивних умов життя [3].

Подібні дослідження у Польщі проводили також Р. Дербіс, А. Банька, Д. Рубчинська та А. Залевська. Більшість подібних досліджень стосувалася визначення якості життя окремих професійних груп або у контексті таких інших чинників, як безробіття, бідність, інвалідність, старість.

У міжнародних дослідженнях визначення рівня якості життя співвідносяться з факторами, які обумовлюють щастя, його корелятами та причинами [4-7]. Загальним висновком тих досліджень могло б бути твердження, що щастя – це природний стан, і люди загалом звичайно характеризують себе достатньо щасливими. Було також встановлено, що умови життя, в тому числі розмір доходу, не мають суттєвого відношення до почуття щастя. Почуття щастя може бути передумовою для гарних відносин з людьми, ефективного вирішення життєвих проблем, гарного стану фізичного здоров'я і довголіття. Щасливі люди більш успішні у багатьох сферах життя. Результати досліджень свідчать про те, що люди знають, що саме потрібно робити для повноцінного життя, але чомусь поводять себе протилежним чином [8].

У особливому становищі знаходяться люди, які мають більший інтерес до надання допомоги іншим людям, ніж решта; до них можна віднести осіб, що надають допомогу на фаховому рівні, у тому числі й соціальні працівники. Будучи лише студентами даного освітнього напрямку, вони, як правило, мають схильність до суспільно значущої діяльності або проявляють доброзичливість та альтруїзм. Виявляється, що ці люди більш схильні вважати себе щасливими, ніж інші. Добрі справи можуть збільшувати відчуття щастя, оскільки вони можуть сприяти побилавлівиому сприйняттю себе та інших, підвищувати почуття взаємозалежності і співпраці. Допомога іншим викликає симпатію оточення, визнання, вдячність і прихильність людей. Добрі справи можуть задовольняти базову потребу людини: мати соціальні контакти, сприяючи тим самим підвищенню рівня щастя [2].

Мета власного дослідження. Метою нашого дослідження є виявлення рівня задоволеності життям студентів, які планують стати соціальними працівниками, а також перевірити, чи обраний освітній напрям навчання суттєво диференціює рівні якості життя. Предметом дослідження було вибрано поняття "якість життя", яке визначається через контекст задоволення. Поняття "задоволення" розуміємо як "загальну оцінку якості життя порівняно з самостійно вибраними критеріями". "На рівень суб'єктивно доброго самопочуття впливають три складові: рівень задоволення життям, позитивні емоції і відсутність негативних емоцій (...). Оцінка задоволеності життям є результатом порівняння власної ситуації із самостійно встановленими стандартами. Якщо результат задовільний, то його наслідком є почуття задоволення" [9: 134].

У дослідженні була використана шкала задоволеності життям американських дослідників Е. Дінера, Р. А. Еммонса, Р. Дж. Ларсона і С. Гріффіна (The Satisfaction with Life Scale – SWLS) в адаптації З. Ючинського. Шкала була створена на основі опитувальника, що містить 48 тверджень, які стосуються різних аспектів суб'єктивного самопочуття. У результаті факторного аналізу виявлено наступні важливі фактори: позитивний вплив, негативний вплив і задоволення. В ході роботи над опитувальником вилучено 43 твердження. У результаті залишилася коротка шкала, що складається з п'яти тверджень, які оцінювалися за семибальною шкалою. Показник надійності є задовільним (0,81). Теоретична достовірність шкали оцінено на підставі аналізу зв'язків зі змінними, які опосередковано відображають відчуття задоволення життям або мають на них вплив. Встановлено появу позитивного взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям і самооцінкою (0,56), а також диспозиційним оптимізмом (0,45) [10].

Кожен учасник опитування оцінював, якою мірою подане твердження стосується його життя на даний момент. Результатом вимірювання є загальний показник почуття задоволеності життям. Це корисний інструмент вимірювання рівня задоволення життям. За її допомогою можна вивчати дорослих (як здорових, так і хворих). Також дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Цей метод добре відомий і часто використовується в порівняльних дослідженнях [10].

Наше дослідження було проведено у 2011 році. У ньому взяли участь 169 студентів, що навчаються за напрямом "Соціальна робота" і 122 студенти економічних напрямів з трьох університетів Любліна (Університету імені Марії Кюрі-Склодовської в Любліні, Люблінського католицького університету Іоанна Павла II і Люблінського технологічного університету). Увагою дослідників були охоплені студенти другого і третього курсу стаціонарної і нестаціонарної форм навчання. Було виявлено, що студенти економічних напрямів готуються до майбутньої професії, у якій домінує гонитва за грошима, майном, іміджем і статусом. Такі цілі можна визначити як зовнішні, оскільки вони спрямовані, насамперед, на отримання зовнішніх винагород, і, як правило, також є засобом для досягнення іншої мети. Але внутрішні цілі – це прагнення до особистого розвитку і конфіденційності, а також внесення вагомому вкладу у життя своєї соціальної групи або суспільства загалом. Ці цінності, з точки зору позитивної психології, включені в концепцію гарного життя. Прагнення до внутрішніх цінностей саме по собі приносить сатисфакцію і може задовольнити глибші психічні потреби людини [11].

Попередні дослідження показали, що люди, які вище цінують зовнішні цілі, мають нижчий рівень якості життя у багатьох сферах, порівняно з людьми, які вище цінують внутрішні цілі [12]. Керівництво зовнішніми цілями супроводжується меншим задоволенням життям, низьким рівнем щастя, більшою кількістю фізичних симптомів, меншою кількістю позитивних емоцій, частішим переживанням неприємних емоцій і більш високим рівнем нарцисизму, більш високим рівнем споживання наркотиків і алкоголю та частішими проблемами з поведінкою [12; 13]. Зосередженість на зовнішніх цінностях виявлено у студентів економічних спеціальностей та серед підприємців [14; 15]. Таким чином, можна припустити, що студенти економічного напрямку матимуть нижчий рівень задоволеності життям порівняно зі студентами напрямку "Соціальна робота".

Результати власних досліджень. Виявилось, що немає ніякої різниці між показниками загального рівня задоволеності життям у представників різних груп. Середньостатистичний результат, отриманий у групі студентів напрямку "Соціальна робота", становить $M = 21,260$ ($SD = 5,00$), що дещо нижче, ніж результат, отриманий при опитуванні студентів економічних спеціальностей: $M = 21,803$ ($SD = 5,96$). Про відсутність статистично значущих відмінностей свідчать наступні чинники $t = -0,843$, $p = 0,400$.

Аналізуючи окремі твердження, пов'язані із задоволеністю життям, статистично значущі відмінності виявлені лише в аспекті умов життя ($p = 0,039$). Студенти економічних спеціальностей мають більш високий рівень задоволеності умовами життя ($M = 4,211$) порівняно зі студентами, які вивчають соціальну роботу ($M = 3,858$). Детальні дані наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Твердження	Студенти напрямку "Соціальна"		Студенти економічних напрямів		U-критерій Манна-Вітні	
	M	SD	M	SD	Z	p
Майже ідеальне життя	3,8876	1,52921	4,0976	1,62670	-1,394	0,163
Прекрасні умови життя	3,8580	1,43218	4,2114	1,59534	-2,069	0,039*
Задоволення життям	5,2781	1,18505	5,2033	1,38469	-0,363	0,716
Реалізація важливих у житті речей	4,5444	1,47583	4,5691	1,54751	-0,324	0,746
Бажання прожити життя ще раз	3,6923	1,79616	3,7581	2,03374	-0,228	0,820

Увага: чим вищий середній показник, тим вищий рівень задоволеності життям у одному з п'яти виділених аспектів.

З метою поглибленого аналізу виділено рівні задоволення життям (для розрахунків використано шкалу стенів). Аналіз показав, що 22,4 % студентів "Соціальної роботи" та 21,4 % респондентів із економічних спеціальностей мають низький рівень задоволеності життям. Середній рівень задоволеності життям продемонструвало 40,2 % з майбутніх соціальних працівників, у той час, як у другій групі цей показник становив 35,9 %. Високий рівень задоволеності життям (35,9 %) мають майбутні економісти, порівняно з групою кандидатів до роботи в закладах соціальної допомоги (34,5 %). Аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у цьому аспекті ($X^2 = 3,084$, $df = 3$, $p = 0,384$). Результати опитування представлено на Рис. 1.

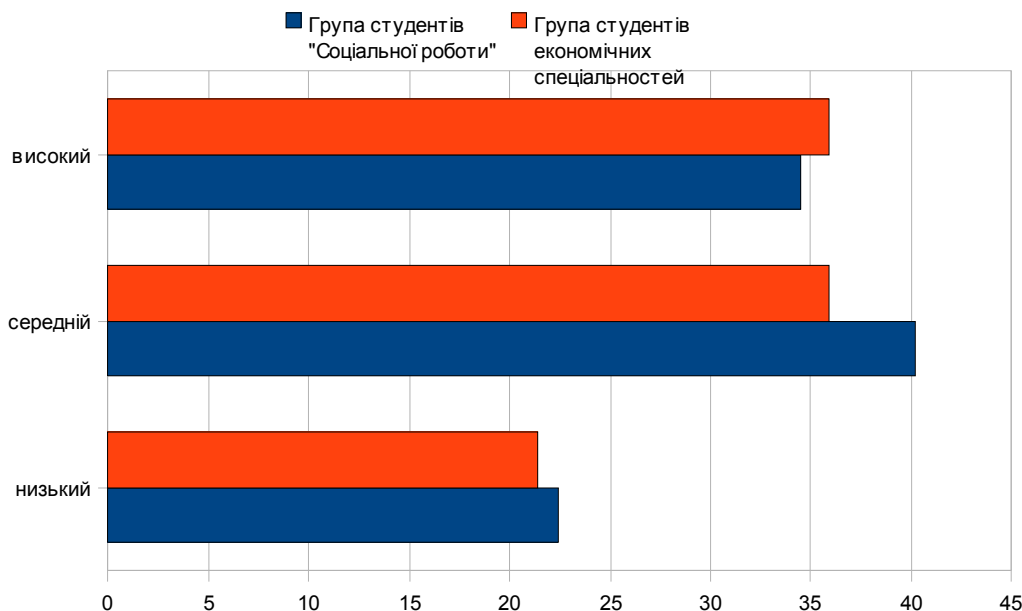


Рис. 1. Рівень задоволеності життям – порівняння результатів студентів напрямку "Соціальна робота" зі студентами економічних спеціальностей.

Дослідження показали, що немає статистично значущих відмінностей між рівнем задоволеності життям студентів, які навчаються за напрямом "Соціальна робота", порівняно зі студентами економічних спеціальностей, крім аспекту задоволеності умовами життя ($p = 0,039$), незважаючи на наші початкові припущення щодо низького рівня задоволеності життям серед кандидатів у соціальні працівники [2]. Відсутність відмінностей у показниках можна спробувати пояснити тим, що респондентами були молоді особи, які ще не розпочали свою професійну кар'єру, і тому їх критерії ще й досі несформовані. Можливо також, що інші суб'єктивні фактори вплинули на описані рівні задоволеності життям. Загальні дослідження добробуту свідчать, що найважливішим фактором, який підвищує відчуття щастя, є близькі суспільні відносини. Люди, які зберігають сімейні стосунки та / або мають тісні зв'язки зі своєю родиною, є значно щасливішими, ніж ті, які їх не мають.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Можна припустити, що у кожній групі варто переоцінити основи бачення життя, що спрямоване лише на здобуття матеріальних благ і зосереджене на зовнішніх цінностях. Тому необхідно підтримувати уявлення про хороше життя, яке базуватиметься на внутрішніх цінностях і позитивній психології. На нашу думку, потрібно було б додати до навчальних планів факультативні заняття, спрямовані на озброєння студентів знаннями про якість життя.

При створенні програми з поліпшення у суб'єктивному вимірі якості життя варто мати на увазі, що не всі люди можуть відчувати підвищене почуття щастя внаслідок однакових дій. Всі люди відрізняються своїми інтересами, цінностями і схильностями, тому певні види діяльності привертають їхню увагу більшою мірою, ніж інших. Позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя залежить від досягнення цілей та від відповідності обраної цілі до інтересів особистості.

Крім того, реалізація цілі вимагає принаймні двох різних видів зусиль: тих, що спрямовані на ініціювання дій, і тих, що необхідні для проведення і / або підтримки діяльності. Деякі види діяльності є більш привабливими, ніж інші, і їх легше розпочати. Важливо, щоб людина розпочинала різні види діяльності і щоб здійснювала їх у відповідний час і з відповідною регулярністю [2].

Розробляючи програму втручання, необхідно взяти до уваги суспільну підтримку, тобто присутність людей, що співпрацюють з особою. Це може сприяти виконанню заходів, спрямованих на посилення відчуття щастя [2].

Суттєвим є також формування звички зберігати оптимістичний погляд на майбутнє. Присвячення часу речам, що мають значення або відношення до важливих життєвих цілей, може збільшувати і

утримувати відчуття щастя на більш високому рівні. Це свого роду звичка регулярно розпочинати потенційно корисні дії. Це може допомогти невпинно долати перешкоди [2].

Плануючи заходи щодо поліпшення якості життя, варто прийняти до уваги необхідність забезпечення самостійності. Це означає сприймати точку зору людини, яка є об'єктом впливу, забезпечити її максимальною кількістю варіантів і надати раціональні обґрунтування. У програмах втручання, спрямованих на підвищення відчуття щастя, не може бути готової відповіді на питання, що саме вони повинні зробити, щоб стати більш щасливими. Проблема підтримки самостійності і відповідного підбору особи до стратегії полягає у тому, що учасники повинні мати вибір форми втручання, яка застосовується по відношенню до них [2].

Останнім залишається питання термінології, що використовується у програмах і практиках, спрямованих на підвищення відчуття щастя. Ключовим питанням є те, чи варто відкрито говорити про зв'язок певних дій з рівнем відчуття щастя, чи просто варто говорити про позитивну практику життя. Швидше за все краще буде використовувати друге визначення, тому що перше може створити ефект сподівання, який може змінити реальні зміни в учасниках [2].

Програма, спрямована на поліпшення добробуту, повинна охоплювати процеси ініціювання проведення добрих справ, можливість відчувати вдячність, а також фізичні вправи. Варто заохочувати учасників до пошуку нових видів діяльності та їх реалізації. Ці види діяльності повинні відповідати їх системі цінностей та інтересів. Учасники повинні мати можливість обдумати способи реалізації заходів чи дій і водночас самостійно визначити спосіб їх реалізації. Важливо, щоб вони мали можливість виконувати їх в найбільш зручній для себе час. Зміст курсів повинен включати таку інформацію, щоб люди не узалежнювали своє щастя від певних обставин або отримання будь-яких предметів, тому що адаптація до таких стабільних факторів настає дуже швидко. Люди повинні пам'ятати, що необхідно цінувати об'єкти та приймати активну участь у подіях, що відбуваються, наприклад, насолоджуватися присмними відчуттями. Тільки тоді предмети і обставини не будуть здаватися настільки природними [2].

Сподіваємося, що в майбутньому у Польщі спроби зрозуміти зміни в добробуті будуть не лише на рівні наукових дослідженнях, але й у формі програм втручання. У наукових вивченнях питання добробуту необхідно враховувати порівняльні дослідження. Розробляючи програми втручання, обов'язково варто зважати на відповідність і посиленість певної дії чи завдання для людини, на формування позитивних звичок і важливість соціальної підтримки. Варто пам'ятати також про те, що задоволення потреб, пов'язаних з компетенціями людини і суспільними зв'язками підсилюють результат втручання [2].

Представлені результати дослідження можуть бути першою спробою опрацювати і впровадити у навчальний процес вищих навчальних закладів програми втручання щодо проблем добробуту. Подальші наукові дослідження можуть стосуватися вивчення і використання можливостей, що виникають завдяки участі особи в окремих формах студентської культури та життя. До таких форм можуть належати наукові кола, образотворче мистецтво (живопис, графіка), музика (вокальна та інструментальна музика), гумор і сатира (кабаре), спорт та релігійні справи (релігійний рух (Ruch Światło-Życie), академічна пастирська опіка, політика (політичні партії та гуртки обговорення), фольклор (регіональні групи), природа (туристичний рух), робота, добродійність та благодійність (волонтерство, допомога в школі, охорона навколишнього середовища), соціальні елементи (танець) і розваги (задоволення) [16]. Участь студентів у будь-якій з вищевказаних форм може опосередковано запобігти ситуації зневажання внутрішніх цілей та цінностей та зосередженості лише на зовнішніх цілях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Czapiński J. Wprowadzenie / J. Czapiński ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 15–18.
2. Sheldon K. M. Trwały wzrost poziomu szczęścia : perspektywy, praktyki i zalecenia / K. M. Sheldon, S. Lyubomirsky ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 87–111.
3. Czapiński J. Psychologiczne teorie szczęścia / J. Czapiński // *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. – Warszawa : PWN, 2004. – S. 51–102.
4. Diener E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // *Psychological Science*, 1996. – № 7. – P. 181–185.
5. Diener E. Very happy people / E. Diener, M. E. P. Seligman // *Psychological Science*, 2002. – № 13. – P. 81–84.
6. Subjective well-being. Three decades of progress / [Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L.] // *Psychological Bulletin*, 1999. – № 125. – P. 276–302.
7. Myers D. G. Who is happy / D. G. Myers, E. Diener // *Psychological Science*, 1995. – № 6. – P. 10–19.
8. King L. A. Pojęcie dobrego życia w ujęciu szerokim i wąskim / King L. A., Eells J. E., Burton Ch. M. ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 19–41.
9. Skala Satysfakcji z Życia – SWLS.v / Diener A., Emmons R. A., Larson R. J., Griffin S. ; [Z. Juczyński (red.)] // *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. – Warszawa : PTP, 2001. – S. 134–141.
10. *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* / Z. Juczyński (red.). – Warszawa : PTP, 2001. – 189 s.
11. Ryan R. M. Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *American Psychologist*, 2000. – № 55. – P. 68–78.
12. Kasser T. Be careful what you wish for : Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan ; [P. Schmuck, K. M. Sheldon (red.)] // *Life goals and well-being : Toward a positive psychology of human striving*. – Goettingen Germany : Hogrefe&Huber, 2001. – P. 116–131.

13. Kasser T. Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996. – № 22. – P. 280–287.
14. Kasser T. Materialistic values and well-being in business students / T. Kasser, A. C. Ahuvia // *European Journal of Social Psychology*, 2002. – № 32. – S. 137–146.
15. Srivastava A. Money and subjective well-being : It's not the money, it's motives / Srivastava A., Locke E. A., Bortol K. M. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001. – № 80. – P. 959–971.
16. Aleksander T. Aksjologiczne aspekty kultury studenckiej / T. Aleksander ; [J. Kostkiewicz (red.)] // *Uniwersytet i wartości*. – Kraków : Impuls, 2007. – S. 20–29.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Czapiński J. Wprowadzenie / J. Czapiński ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 15–18.
2. Sheldon K. M. Trwały wzrost poziomu szczęścia : perspektywy, praktyki i zalecenia / K. M. Sheldon, S. Lyubomirsky ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 87–111.
3. Czapiński J. Psychologiczne teorie szczęścia / J. Czapiński // *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. – Warszawa : PWN, 2004. – S. 51–102.
4. Diener E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // *Psychological Science*, 1996. – № 7. – P. 181–185.
5. Diener E. Very happy people / E. Diener, M. E. P. Seligman // *Psychological Science*, 2002. – № 13. – P. 81–84.
6. Subjective well-being. Three decades of progress / [Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L.] // *Psychological Bulletin*, 1999. – № 125. – P. 276–302.
7. Myers D. G. Who is happy / D. G. Myers, E. Diener // *Psychological Science*, 1995. – № 6. – P. 10–19.
8. King L. A. Pojęcie dobrego życia w ujęciu szerokim i wąskim / King L. A., Eells J. E., Burton Ch. M. ; [P. A. Linley, S. Joseph (red.)] // *Psychologia pozytywna w praktyce*. – Warszawa : PWN, 2007. – S. 19–41.
9. Skala Satysfakcji z Życia – SWLS.v / Diener A., Emmons R. A., Larson R. J., Griffin S. ; [Z. Juczyński (red.)] // *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. – Warszawa : PTP, 2001. – S. 134–141.
10. *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* / Z. Juczyński (red.). – Warszawa : PTP, 2001. – 189 s.
11. Ryan R. M. Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *American Psychologist*, 2000. – № 55. – P. 68–78.
12. Kasser T. Be careful what you wish for : Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan ; [P. Schmuck, K. M. Sheldon (red.)] // *Life goals and well-being : Toward a positive psychology of human striving*. – Goettingen Germany : Hogrefe&Huber, 2001. – P. 116–131.
13. Kasser T. Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser, R. M. Ryan // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996. – № 22. – P. 280–287.
14. Kasser T. Materialistic values and well-being in business students / T. Kasser, A. C. Ahuvia // *European Journal of Social Psychology*, 2002. – № 32. – S. 137–146.
15. Srivastava A. Money and subjective well-being : It's not the money, it's motives / Srivastava A., Locke E. A., Bortol K. M. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001. – № 80. – P. 959–971.
16. Aleksander T. Aksjologiczne aspekty kultury studenckiej / T. Aleksander ; [J. Kostkiewicz (red.)] // *Uniwersytet i wartości*. – Kraków : Impuls, 2007. – S. 20–29.

Матеріал надійшов до редакції 10.02. 2012 р.

Чеховская-Белуга Марта. Повышение уровня удовлетворенности жизнью студентов – предложение программы вмешательства.

Статья посвящена вопросу изучения уровня удовлетворенности жизнью студентов, учащихся по направлению "Социальная работа". Сделано предположение, что избранное направление образования влияет на уровень удовлетворенности жизнью. В публикации представлены результаты исследования, в котором приняло участие 169 студентов направления "Социальная работа" и 122 студента экономических специальностей из трех вузов г. Люблина (Польша). Полученные результаты свидетельствуют о том, что нет существенной разницы в показателях уровня удовлетворенностью жизнью среди представителей обеих групп. На основании результатов исследования подчеркнута важность поддержки идеи хорошей жизни, которая основывается на внутренних ценностях и позитивной психологии, и предложено ввести в учебные планы курсы, которые вооружат студентов знаниями о качестве жизни.

Chekhovs'ka-Beluga Marta. Raising the Level of Students' Satisfaction with their Life – a Proposal of Intervention Programmes.

The objective of the study is to examine the satisfaction of life among candidates for the profession of a social worker, and to establish whether the quality of life differs depending on the field of studies. The article presents the results of the independent research where 169 social work students and 122 economics students at three universities in Lublin have been surveyed. It is found that the surveyed groups do not differ with regard to the general satisfaction with life. Based on the survey results, it is recommended that the vision of a good life based on internal values and positive psychology should be fostered in both groups. Therefore, it is worth enriching the educational programme with courses (e.g. electives) providing students with knowledge about the quality of life.