

СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ КАК ИНДИКАТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Дыхан Л.Б.¹, Коновалова Е.И.², Шилкин Д.С.²

¹ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет», Институт управления в экономических, экологических и социальных системах, Таганрог, Россия (347928, Таганрог, пер. Некрасовский, д.44), e-mail: dyhanlb@mail.ru

²ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет», Институт компьютерных технологий и информационной безопасности, e-mail: Ekaterina17563@yandex.ru

Статья посвящена обсуждению субъективного качества жизни студентов-выпускников инженерных направлений университета. Понятие субъективного качества жизни синонимично понятиям «субъективное благополучие», «целостное здоровье». Субъективное качество жизни может рассматриваться как интегральный индикатор безопасности жизнедеятельности человека. Результаты исследования показывают, что субъективное качество жизни студентов находится на безопасном уровне. Зонай наибольшего психологического комфорта являются их отношения с близким окружением. Вместе с тем студенты имеют «зоны стресса», которые могут рассматриваться как потенциальные опасности их благополучию. Такими зонами в большинстве случаев являются внутрилличностные проблемы, в первую очередь – управление своими эмоциональными состояниями. Девушки демонстрируют более низкий уровень субъективного качества жизни. Они менее удовлетворены состоянием своего физического здоровья и самоконтролем, чаще испытывают затруднения в отношениях. Проведенное исследование актуализирует значимость формирования психологического компонента общей профессиональной компетентности студентов вуза.

Ключевые слова: субъективное качество жизни, студенты вуза, безопасность жизнедеятельности, зоны стресса.

SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE AS AN INDICATOR OF LIFE SAFETY IN UNIVERSITY STUDENTS

Dykhon L.B.¹, Konovalova E.I.², Shilkin D.S.²

¹FGAOU VPO "Southern Federal University", the Institute of Management in Economic, Ecological and Social Systems, Taganrog, Russia (347900, Taganrog, per. Necrasovski, d.44), e-mail: dyhanlb@mail.ru

²FGAOU VPO "Southern Federal University", Institute of Computer Technologies and Information Security, e-mail: Ekaterina17563@yandex.ru

Indicators of subjective quality of life of university graduate students of engineering directions are discussed in the article. The concept of subjective quality of life is synonymous with the concepts of "subjective well-being", "holistic health". Subjective quality of life can be seen as an integral indicator of the safety of human life. Results of study show that the subjective quality of life of students is at a safe level. The zone of greatest comfort is their relations with the inner circle. However, students have the "stress zone", which can be considered as potential danger to their well-being. These areas are mostly intrapersonal problems, first of all – control of emotional state. Girls show a lower level of subjective quality of life. They are less satisfied with their physical health and self-control, often have difficulty in relationships. The survey data are updated by the importance of the formation of the psychological component of the overall professional competence of students of university.

Keywords: subjective quality of life, high school students, life safety, stress zone.

Изучение качества жизни человека и его детерминант является актуальной междисциплинарной проблемой. Начиная с 1960-х годов постулат о том, что лучшей жизни можно достичь только через увеличение доходов и потребление материальных благ, начал ставиться под сомнение. Новым символом прогресса стала концепция совершенствования качества жизни, ориентированная на гармоничное сочетание всех областей жизни общества и индивида. Под качеством жизни стали понимать социальное и индивидуальное благополучие личности, выходящее за рамки традиционного представления о материальном

благополучия, «жизненном уровне» и включающее философские, культурные и психологические компоненты [6, 8, 9].

Подобное смещение акцентов привело к разделению понятий объективного и субъективного качества жизни. Субъективное качество жизни понимается как сложное социально-психологическое образование, формирующееся в процессе жизнедеятельности субъекта, в системе реальных отношений человека к объектам окружающей действительности и характеризующееся удовлетворенностью жизнью и ее частными аспектами, а также ощущением счастья или несчастья. В нем выделяют когнитивный и эмоциональный компоненты [3, 6].

Субъективное качество жизни признается синонимичным к термину «субъективное благополучие», оба понятия используются в общественных науках повсеместно [1]. Как известно, Всемирная Организация Здравоохранения еще в 1948 г. через понятие благополучия определила термин «здоровье» [5]. Следовательно, оценка субъективного качества жизни, или субъективного благополучия, отражает качество целостного здоровья человека на физическом, психологическом и социальном уровнях. С другой стороны, здоровье, благополучие является индикатором безопасности жизнедеятельности человека как наиболее приоритетного объекта защиты.

Таким образом, актуальным является определение субъективного качества жизни выпускников вуза как наличного трудового потенциала нашего общества, а также выделение «стрессовых зон», очагов неблагополучия, предоставляющих информацию для обеспечения безопасных условий обучения и дальнейшего совершенствования всей системы вузовского образования. Целью обсуждаемого в статье эмпирического исследования являлось определение характеристик субъективного качества жизни как индикатора безопасности жизнедеятельности студентов-выпускников бакалавриата инженерных направлений.

Материалы и методы исследования

В исследовании участвовали 70 студентов 4 (выпускного) курса бакалавриата инженерных направлений из структурных подразделений Южного федерального университета, расположенных в г. Таганроге (49 юношей и 21 девушка в возрасте 20–21 лет). Студенты участвовали в опросе добровольно. Специальные приборы или экспериментальные установки не применялись. Субъективное качество жизни определялось с помощью опросника для оценки удовлетворенности качеством жизни и теста для определения субъективного благополучия.

Опросник для оценки удовлетворенности качеством жизни разработан Р. Элиотом в Институте медицины стресса (США) в 1993 г. и адаптирован Н.Е. Водопьяновой [2, С. 76-82]. Он позволяет оценить степень общей удовлетворенности качеством индивидуальной

жизни и выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность. Опросник состоит из 36 категорий, оценивающих индивидуальное восприятие стрессового напряжения по шкале от 1 до 10 баллов. Он базируется на экзистенциальном подходе к жизненным стрессам. Более низкие оценки отражают увеличение стрессового напряжения. Стрессовыми зонами являются сферы, в которых испытуемый выбирает менее 5 баллов. Опросник позволяет выделить 10 обобщенных показателей: работа (учеба), личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции, а также суммарный показатель – общий индекс качества жизни (ИКЖ). ИКЖ определяется как среднее арифметическое обобщенных показателей. Оценки варьируют в диапазоне от 4 до 40 баллов. В проводимом исследовании категории уточнялись применительно к жизненной ситуации студентов-старшекурсников. Были добавлены 3 категории (жилищные условия, финансовое благополучие, оценка удовлетворенности жизнью в целом), которые анализировались отдельно.

Шкала субъективного благополучия Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche в адаптации М.В. Соколовой позволяет измерить эмоциональный компонент субъективного качества жизни, или эмоциональное благополучие [7, С. 276-278]. Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами испытуемых. Оценки располагаются в диапазоне от 1 до 7 баллов. Баллы, полученные по отдельным вопросам, группируются в 6 кластеров: напряженность и чувствительность; признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; изменения настроения; значимость социального окружения; самооценка здоровья; степень удовлетворенности повседневной деятельностью. Сырые суммарные баллы переводятся в стандартные оценки (стены). Интерпретация баллов и стенов обратна обычно применяемым: более высокие оценки говорят о большем эмоциональном благополучии испытуемых.

Статистическая обработка результатов производилась с помощью критерия Манна – Уитни; χ^2 – критерия углового преобразования Фишера. Математические расчеты осуществлялись с помощью статистического пакета «Statistika». Достоверные различия фиксировались при уровне значимости $p < 0,05$ (на рисунках обозначены символом «*»).

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали, что для 28,6 % общей выборки характерен высокий уровень удовлетворенности качеством жизни, для 62,9 % – средний, и только для 8,5 % – низкий уровень удовлетворенности. Усредненный показатель для общей выборки

находится на среднем уровне и составляет $26,7 \pm 0,56$ баллов (у юношей – $26,9 \pm 0,68$; у девушек – $26,2 \pm 0,98$, $p > 0,05$).

При сравнении уровней удовлетворенности качеством жизни в различных областях жизнедеятельности со стандартизированными показателями, приведенными Н.Е. Водопьяновой, все усредненные показатели по выборке также находятся в зоне среднего уровня (см. рис. 1).

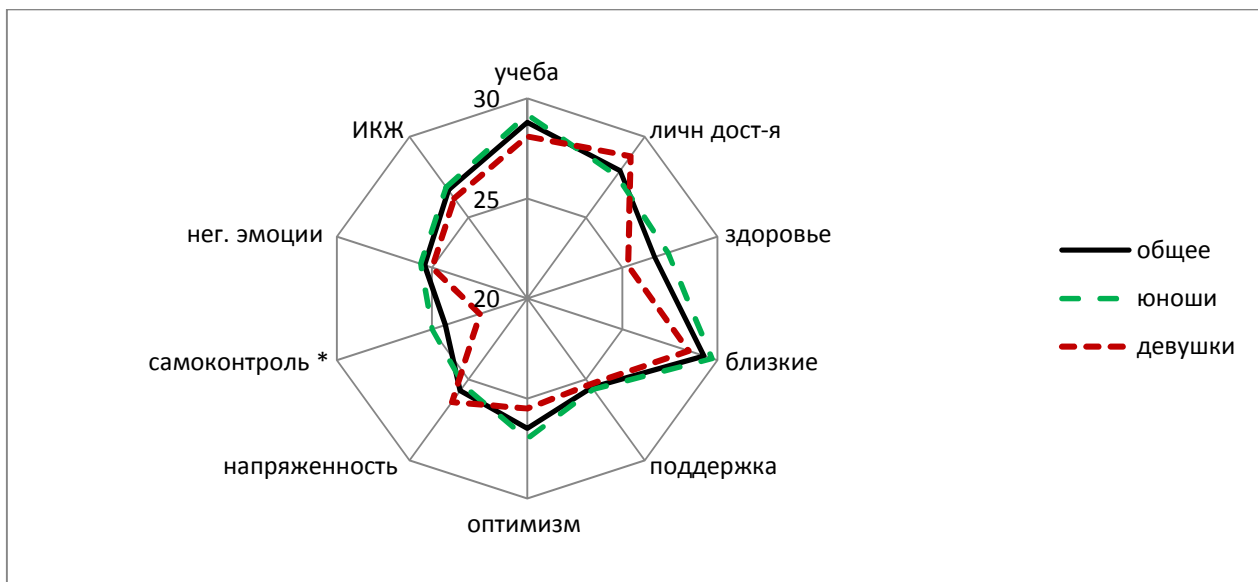


Рис. 1. Общий индекс качества жизни (ИКЖ) и уровни удовлетворенности в различных областях жизнедеятельности в общей выборке студентов-выпускников (общее), а также среди юношей и девушек (баллы)

В целом по выборке студенты-выпускники наиболее удовлетворены своими отношениями с друзьями и родственниками, учебой и личными достижениями. Наименьшая удовлетворенность наблюдается в областях самоконтроля, управления эмоциями, внутренней и внешней (социальной и религиозной) поддержки. По общей площади так называемой «розы жизни», представленной на лепестковой диаграмме рис.1, можно также сказать, что девушки проявляют несколько меньшую удовлетворенность в разных областях жизнедеятельности в сравнении с юношами. Мы считаем, что этот факт заслуживает упоминания, несмотря на отсутствие значимых различий по большинству показателей. Известно, что гендерные различия не являются резко выраженными, и значимые различия проявляются при достаточно большом объеме выборки, поэтому то, что фиксируется в нашем исследовании как тенденция, на большем объеме выборки может стать достоверным различием [4].

На достоверно более низком уровне у девушек находится самоконтроль, при этом он попадает в верхнюю зону низкого уровня стандартизированных оценок, т.е. может интерпретироваться как сравнительное неблагополучие (девушки – $22,5 \pm 1,02$; юноши –

25,0±0,82; $p < 0,05$). Проблемы с самоконтролем подразумевают неудовлетворенность своим самообладанием, трудностями в принятии решений, излишней обязательностью и затруднениями в адаптации к новым обстоятельствам. Также для девушек характерна несколько **большая** неудовлетворенность своим здоровьем: их усредненные оценки по этой шкале находятся на верхней границе низкого уровня стандартизированных оценок (у юношей – на среднем уровне), однако различия по этому показателю недостоверны (девушки – 25,0±0,82; юноши – 27,4±0,92; $p > 0,05$).

При сравнении подвыборок юношей и девушек по каждой из 39 категорий (первичных вопросов) установлено, что девушки менее удовлетворены своими отношениями с сокурсниками (девушки – 7,3±0,50; юноши – 8,6±0,25; $p < 0,05$) и родителями (девушки – 7,6±0,44, юноши – 8,3±0,30; $p < 0,05$); а также количеством своих внутренних (личных) ресурсов (девушки – 5,9±0,38, юноши – 6,7±0,38; $p < 0,05$).

В ходе дополнительного анализа, проводимого по Р. Элиоту, были выделены частоты встречаемости в выборке «стрессовых зон», т.е. те первичные вопросы, по которым испытуемые ставили менее 5 баллов (см. рис. 2).

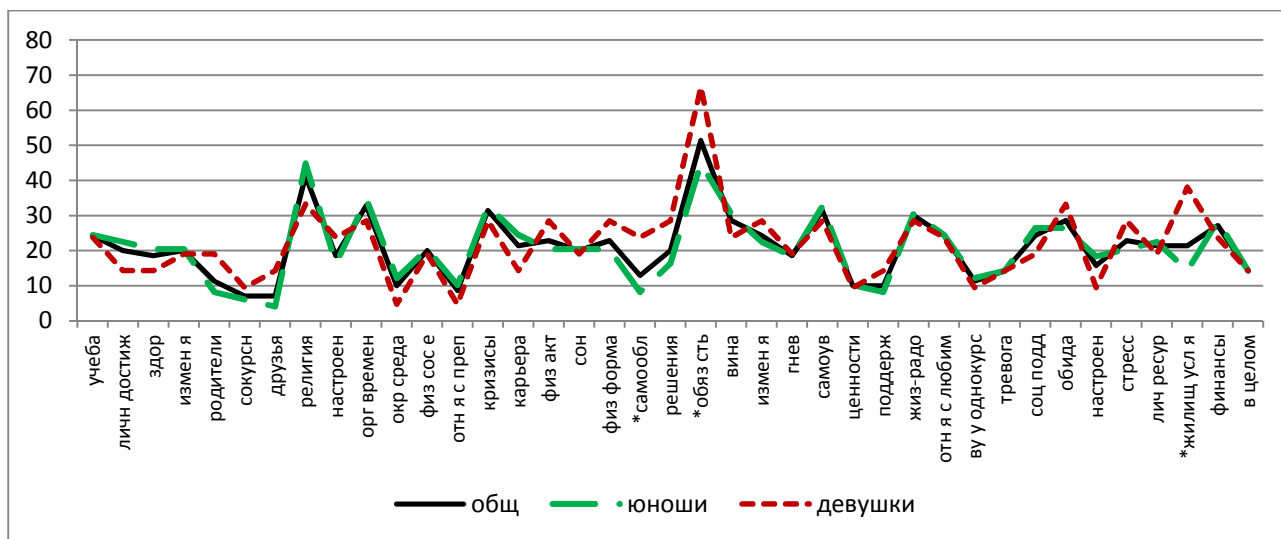


Рис.2. Частота встречаемости стрессовых зон в различных областях жизнедеятельности в общей выборке студентов-выпускников (общее), а также среди юношей и девушек (%)

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся точки стресса. Для 51,4 % испытуемых стрессовой зоной является обязательность, т.е. склонность брать на себя чрезмерное количество обязательств, преимущественно чужих. Около 40 % будущих выпускников не удовлетворены духовной или религиозной поддержкой, считая ее не выраженной. Примерно для трети студентов характерно напряжение, дискомфорт из-за дефицита времени, частых жизненных кризисов за последние 2 года, недовольства собой (соответственно 32,9 %, 31,4 % и 31,4 %). 30 % испытуемых не удовлетворены своим настроением, 28,6 % излишне часто

испытывают гнев и обиду на окружающих. 27,1 % считают неудовлетворительным и плохо управляемым свое финансовое состояние. Различия между юношами и девушками выражаются в большей распространенности стрессовых зон у девушек в связи с обязательностью, самообладанием, а также в связи с неудовлетворенностью жилищными условиями ($p < 0,05$).

Анализ результатов по тесту для определения субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой показывает, что 27 % общей выборки студентов-выпускников имеют выраженное эмоциональное благополучие (1–3 стена), т.е. не испытывают серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими и адекватно управляют своим поведением; для 63 % характерны средние оценки (4–7 стенов); 10 % из них отличаются эмоциональным неблагополучием (8–10 стенов), т.е. склонны к тревогам, пессимизму, замкнутости, затрудненной адаптации к стрессам. По усредненным показателям для выборки характерен средний уровень эмоционального благополучия (5 стенов). Достоверные отличия между юношами и девушками по общему показателю не обнаружены. Выраженное эмоциональное благополучие характерно для 19,1 % девушек и 30,6 % юношей; соответственно неблагополучие отмечается у 9,5 % девушек и 10,2 % юношей ($p > 0,05$).

На рис. 3 приведены уровни выраженности эмоционального благополучия студентов-выпускников по частным характеристикам (кластерам). Для адекватного визуального сравнения на диаграмме к шкалам № 3, № 5 применен коэффициент $k=1,5$ (по этим шкалам суммируются не три, а два вопроса). Напомним также, что *большие* оценки говорят о *меньшем* эмоциональном благополучии.

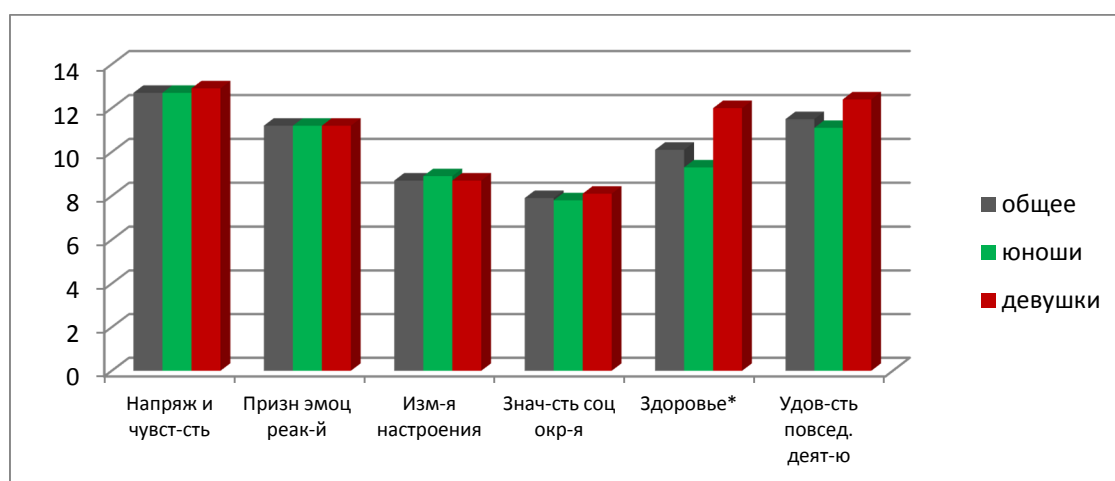


Рис. 3. Выраженность частных характеристик эмоционального благополучия в общей выборке студентов-выпускников (общее), а также среди юношей и девушек (баллы)

Как видим, студенты в наибольшей степени чувствуют эмоциональный комфорт в связи со своим близким окружением. Наибольший эмоциональный дискомфорт вызывает у

них собственная напряженность и чувствительность (в связи с тем, что на них давит учеба, им не хочется находиться в зависимом положении и требуется большее уединение).

Достоверные различия между девушками и юношами наблюдаются по шкале самооценки здоровья: девушки чувствуют себя менее здоровыми и бодрыми (девушки – $8,0 \pm 0,75$, юноши – $6,2 \pm 0,35$; $p < 0,05$). Это согласуется с результатами по аналогичным показателям первой методики. Кроме того, девушки демонстрируют достоверно меньшее эмоциональное благополучие при ответах на отдельные вопросы методики о степени их тревожности, о скуке в повседневной деятельности (соответственно девушки – $4,1 \pm 0,41$, $4,8 \pm 0,33$; юноши – $3,1 \pm 0,26$, $3,9 \pm 0,29$; $p < 0,05$). Юноши же больше жалуются на свою рассеянность (девушки – $2,8 \pm 0,36$; юноши – $3,8 \pm 0,28$; $p < 0,05$).

Подводя итог описанию результатов проведенного исследования, можно констатировать, что с точки зрения безопасности жизнедеятельности субъективное качество жизни в общей выборке студентов-выпускников находится на безопасном уровне. Более детальный анализ показывает, что зонами меньшего благополучия опрошенных студентов-выпускников, зонами стресса являются не столько внешние обстоятельства, сколько внутриличностные проблемы, в первую очередь – управление своими эмоциональными состояниями. Следовательно, в ходе профессиональной подготовки студентов инженерных направлений актуально уделять внимание формированию компетенций в области психологии, в первую очередь – обучению психологической саморегуляции эмоциональных состояний. Усиление психологической подготовки как составляющей общей профессиональной компетентности в большей степени значимо для девушек.

Заключение

Опрошенные студенты-выпускники инженерных направлений демонстрируют средний (безопасный) уровень удовлетворенности качеством своей жизни. Зоной повышенной удовлетворенности и комфорта являются их отношения с друзьями и близкими. Они достаточно удовлетворены своей учебой и личными достижениями. Наибольшее число проблем наблюдается в областях управления негативными эмоциями, напряжения, самоконтроля, а также в области внутренней и внешней поддержки. Практически у каждого студента есть зоны стресса, или зоны опасности. Они чаще связаны с излишней обязательностью, отсутствием духовной (религиозной) поддержки, дискомфортом из-за дефицита времени, частыми жизненными кризисами в последнее время, недовольством собой. В целом зонами опасности для студентов-выпускников являются не столько внешние обстоятельства, сколько управление своими эмоциональными состояниями. Девушки оценивают качество своей жизни ниже, чем юноши. Их больше беспокоит состояние здоровья, они испытывают большие затруднения в области самоконтроля; в отношениях с

родителями и сокурсниками и т.п. Полученные результаты свидетельствуют об актуальности формирования психологического компонента общей профессиональной компетентности студентов-выпускников инженерных специальностей.

Список литературы

1. Алмакаева А.М. Субъективное качество жизни: основные проблемы исследования // Вестник СамГУ. – 2006. – № 5. – С. 41-47.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
3. Заиченко А.А., Эксакусто Т.В. Личностные особенности людей с разным профилем субъективного качества жизни // Социальная психология и общество. – 2014. – № 2. – С. 100-112.
4. Каменская Е.Н. Гендерные стереотипы как социально-психологический феномен // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – № 3. – С. 255-257.
5. Малярчук Н.Н. Здоровье как нравственная ценность и экономический ресурс // Народное образование. – 2013. – № 10. – С. 9-17.
6. Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. – М.: Изд-во ин-та психологии РАН, 2006.
7. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. – Ярославль: Изд-во НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
8. Субетто А.И. Качество жизни: грани проблемы. – СПб., 2004. – 169 с.
9. Bramston R., Pretty G., Chipuer H. Unravelling Subjective Quality of Life: An Investigation of Individual and Community Determinants// Social Indicators Research. – 2002, Vol. 59, №. 3. – P. 261-274.

Рецензенты:

Каменская Е.Н., д.п.н., профессор, профессор кафедры «Техносферная безопасность, экология и химия», Институт управления в экономических, экологических и социальных системах, ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет», г. Таганрог;

Кибальченко И.А., д.псх.н., к.п.н., доцент, профессор кафедры «Психология и безопасность жизнедеятельности», Институт компьютерных технологий и информационной безопасности, ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет», г. Таганрог.