

Представления о качестве жизни студентов с различным уровнем самооффективности

А. В. ДЕМИДЕНКО

Белорусский государственный университет

Научное представление о качестве жизни личности еще только утверждается в отечественной психологии, хотя в течение всего XX века отмечался рост интереса ученых к данной проблеме. На сегодняшний день ученые исследуют данный феномен в областях экономики, социологии, философии, медицины и психологии.

В науке сформировались три основных подхода к исследованию качества жизни: объективный подход, объективно–субъективного и субъективного подхода. В психологии качество жизни исследуется с позиции субъективного подхода, но этот подход не ограничивается только изучением уровня удовлетворенности материальными благами, социальными критериями, он определяется психологической, нравственной и духовной сторонами жизни в целом.

В современной психологической науке широко исследуется удовлетворенность жизнью в зависимости от разных внешних и внутренних факторов: личностные особенности, локуса контроля, самооценки, тревожности, нейротизма, мотивации достижения и т.п.

В нашем исследовании, проведенном под научным руководством Н.Ю. Клышевич, мы поставили цель выявить различия в представлениях о качестве жизни у студентов с различным уровнем самооффективности.

Теория самооффективности была разработана А. Бандурой. Понятие «самооффективности» введено для обозначения когнитивного механизма, влияющего на восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации.

Предварительно осуществив теоретический анализ, мы определили качество жизни как интегральную характеристику физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанную на субъективном восприятии человека своей жизни, а самооффективность – как убеждения в том, что индивидуум способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов.

В исследовании приняло участие 145 студента различных вузов г. Минска в возрасте от 17 до 25 лет. Были использованы следующие методики: «Опросник для оценки качества жизни» Р. Элиота (адаптирована Н.Е. Водопьяновой); «Шкала самооффективности (SES) М. Шеера и Дж. Маддукса (адаптирована А.В. Боярцевой).

Мы проанализировали удовлетворенность студентов качеством жизни по 9 сферам жизни: учеба, личностные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимизм, напряженность, самоконтроль и негативные эмоции. Были получены следующие данные: большинство студентов испытывали среднюю удовлетворенность по сферам учеба (53,1%), поддержка (44,1%), оптимизм (47,6%). А низкий уровень удовлетворенности большинство студентов испытывали по сферам: личные достижения (50,3%), общения (43,4); напряженность (48,3%); самоконтроль (53,2%), негативные эмоции (51%) . Очень насторожил показатель по сфере здоровья: 40% студентов имеют низкую удовлетворенность своим здоровьем. Если учесть, что в выборке участвовали студенты 17–25 лет, то такая оценка молодого населения РБ своего здоровья должны вызывать озабоченность и стремление разобраться в том, какие причины вызывают такой высокий процент неудовлетворенностью своим здоровьем.

Анализ результатов по *самооффективности в деятельности и общении* показал, что у большинства студентов преобладает средний уровень самооффективности в деятельности (75,2%) и низкий уровень самооффективности в общении (51,7%).

Мы изучили различия в представлениях о качестве жизни у студентов с разными уровнями *самооффективности в деятельности* по 9 сферам жизни: учеба, личностные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимизм, напряженность, самоконтроль и негативные эмоции. У студентов с *низким уровнем* самооффективности в деятельности преобладает низкий уровень удовлетворенности качеством жизни по всем 9 субшкалам. У студентов со *средним уровнем* самооффективности в деятельности преобладает средний уровень в оценке качеством жизни по сферам: учеба (57%), здоровье (51%), поддержка (47%), оптимизм (49%), напряжение (44%). У студентов с *высоким уровнем* самооффективности в деятельности преобладает высокая удовлетворенность качеством жизни по сферам: поддержка (55%), самоконтроль (64%), учеба (36%), здоровье (36%).

Мы проверили нашу гипотезу с использованием *H*– Краскала – Уоллеса. Нами были обнаружены статистически значимые различия в сфере: личные достижения ($p < 0,001$); здоровье ($p < 0,001$); самоконтроль ($p < 0,001$); напряжение ($p < 0,001$); учеба ($p < 0,01$); поддержка ($p < 0,01$); негативные эмоции ($p < 0,01$).

Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало наличие статистически значимых различий в представлениях о качестве жизни у студентов с различными уровнями самооффективности в дея-

тельности. На основе ответов студентов по опроснику Р. Элиота мы составили представления студентов о качестве жизни в зависимости от уровней самоэффективности в деятельности. Студенты с *низким уровнем* самоэффективности в деятельности представляют сферу учебы как не соответствующую их интересам и бесперспективное направление в карьере. В отношениях с коллегами и преподавателями они ощущают дискомфорт. Свою жизнь они представляют как очень напряженную из-за дефицита времени, которого им всегда не хватает, так как они не умеют его организовывать. В сфере негативных эмоций они очень часто переживают вину, стыд, а страх и тревогу испытывают практически ежедневно. Они чувствуют истощенность своих внутренних резервов.

Студенты со *средним уровнем* самоэффективности в деятельности представляют сферу учебы как интересное занятие с возможностью дальнейшего карьерного и профессионального роста в этой области. Они могут обратиться за поддержкой как эмоциональной, так и профессиональной. Напряжение в их жизни присутствует, но они стараются организовывать свое время. Негативные эмоции гнева, страха, тревоги, вины, стыда и обиды переживаются не часто.

Студенты с *высоким уровнем* самоэффективности в деятельности представляют свою жизнь в сфере учебы как полностью соответствующее их интересам, считают, что их ждет хорошая перспектива в профессиональном росте и карьере. Отношение с коллегами и преподавателями гармоничные. Поддержка сильная и существенная. Напряжение минимально, так как время – это их союзник, они умеют хорошо организовывать свое время.