

# ОПТИМИЗАЦИЯ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА В ВУЗЕ

В.А. Непомнящая (Томск)

**Аннотация.** Обсуждаются возможности использования категории «субъективное качество жизни» в контексте решения возрастных задач развития в молодости в системе психологического сопровождения студентов вуза.

**Ключевые слова:** субъективное качество жизни, задачи развития в юности и молодости, психологическое сопровождение студентов.

Одним из важнейших аспектов деятельности психолога в системе высшего образования является, на наш взгляд, содействие формированию «личностной компетентности» студентов, понимаемой как ценностно-смысловая надстройка над собственно профессиональной компетентностью. Основные критерии оценки студента в рамках высшего образования – освоенные знания и навыки. Решение же возрастных задач развития личности молодого человека связывается не только с учебно-профессиональной деятельностью, но и с самоопределением в личной жизни, уточнением и реализацией жизненного замысла, формированием устойчивой системы ценностей, продолжающимся обособлением от родителей и т.п. Именно поэтому весьма актуальным для психологической службы вуза представляется поиск возможностей и направлений развития личностной компетентности студенческой молодежи.

Полагаем, что одним из таких направлений может стать содействие оптимизации субъективного качества жизни молодых людей. Субъективное качество жизни (СКЖ) определяется как восприятие человеком себя и своего положения в контексте культуры и общества, как результат деятельности по преобразованию среды и самого себя [1, 2, 4]. СКЖ как интегральная характеристика жизнедеятельности оценивается в следующих сферах: физическое здоровье, психологическое благополучие, социальные контакты, параметры жизненной среды, духовные ценности человека.

С позиций системного подхода к развитию качество жизни выражает взаимодействие объективного и субъективного в жизненном мире человека, оно системно детерминировано внешним (окружающей средой), внутренним (человеком) и деятельностью. Качество жизни человека в контексте теории психологических систем (ТПС) может быть представлено как результат этого взаимодействия, выраженный в качестве действительности человека, в которой он живет и действует, которую сам формирует. Одновременно СКЖ является возрастным новообразованием, отправной точкой для дальнейшего развития многомерного мира личности. Как новообразование СКЖ выражает самодетерминированность, управляемость и осмысленность жизни, являясь «элементом порядка» психологической системы [4].

Возможно также обозначение субъективного качества жизни как индикатора, отражающего состояние и особенности многомерного мира личности в молодости. В ТПС указывается, что в процессе взросления происходит смена детерминаций развития в онтогенезе (образ жизни начинает определять качество многомерного мира) и молодые люди открывают возможность строить жизненный мир согласно собственным замыслам и предпочтениям, реализуя возможности саморазвития и самоорганизации. Следовательно, низкий уровень СКЖ у молодых людей может свидетельствовать о несостоявшейся смене детерминаций, равно как и о необходимости психологической поддержки [3, 4].

Все вышесказанное делает рефлексию собственно качества жизни весьма значимой для молодежи. Нами разработана и реализована программа психологического тренинга «Оптимизация субъективного качества жизни», цель которой – создание условий, содействующих существованию и развитию субъекта. Кроме анализа уровня и структуры СКЖ, направлениями тренинговой работы являются оформление и развитие смысловой сферы личности участников, движение к большей степени открытости и осознанию ответственности за собственную открытость. На этой основе молодые люди получают возможность создавать более эффективные способы жизнепрживания, что, в свою очередь, улучшает качество жизни.

Использование категории «субъективное качество жизни» как темы психологического тренинга в рамках психологического сопровождения студентов вуза может быть интересно по нескольким причинам.

1) В данной программе реализуются тенденции развития современной психологии, ориентированной уже не столько на решение традиционных задач преодоления стресса, тревоги, жизненных трудностей, сколько на помощь молодым людям в их стремлении жить «хорошей, достойной жизнью». Цель тренинга формулируется позитивно – улучшение субъективного качества жизни, т.е. более полная, интересная, осмысленная и счастливая жизнь; все вопросы, возникающие в процессе тренинга, рассматриваются с точки зрения их роли в достижении «хорошей» жизни.

2) В рамках тренинга предоставляется возможность отнестись не к отдельным сторонам жизни или отдель-

ным свойствам личности (общению, планированию карьеры, профессионально важным качествам, особенностям познавательных процессов, эмоциям и пр.), а ко всей жизни как к целостности. Как уже упоминалось, СКЖ анализируется в сферах физического здоровья, социального и психологического благополучия, духовных ценностей и средовых характеристик; каждая из них содержит несколько субсфер. Такой детальный анализ собственной жизни помогает обнаружить «слабые звенья» в качестве жизни, а также установить закономерности взаимосвязи и взаимовлияния между отдельными сферами и аспектами жизнедеятельности.

3) В процессе работы с субъективным качеством жизни определяются наиболее значимые сферы жизни, а также выясняется, какими ее сторонами человек пренебрегает и почему это происходит. Выявление значимых жизненных аспектов, «слабых звеньев» и особенностей взаимосвязи между сферами и субсферами СКЖ создает возможность осознанной интеграции различных аспектов жизнедеятельности.

4) В процессе рефлексии субъективного качества жизни затрагиваются вопросы управления жизнью, авторства собственной жизни. Полагаем, что именно работа с данной категорией дает уникальную возможность наглядно установить связь основ жизни (смыслов, ценностей и принципов) и результата жизнедеятельности, выраженного в СКЖ. Определив имеющийся на данный момент уровень СКЖ, молодой человек вплотную подходит к анализу причин, которые привели к сложившейся жизненной си-

туации. Осмысление качества жизни как результата собственной деятельности является основой для внесения желаемых изменений в собственную жизнь.

В ходе тренинга участники получают рефлексивный материал, необходимый для рассмотрения вопроса об индивидуальных способах жизнедеятельности, лежащих в основе актуального качества жизни, т.е. о «техниках жизнепроживания» [5]. Это один из важнейших этапов предлагаемого тренинга, который дает участникам возможность осознания собственных техник проживания жизни, их сильных сторон и ограничений. Работа в группе позволяет увидеть и изучить способы жизни других людей, что существенно расширяет представления молодых людей о выборе жизненных стратегий.

5) Категория «субъективное качество жизни» тесно связана с понятием «личного успеха» [1]. В ходе тренинга участники формируют и уточняют собственные представления о составляющих жизненного успеха, путях его достижения, психологических основаниях успешной жизни. Наличие таких представлений содействует самоопределению и самопродвижению молодых людей в современной высококонкурентной жизненной среде.

Таким образом, использование понятия «субъективное качество жизни» в практике психологического сопровождения в высшем учебном заведении содействует решению возрастных задач развития молодых людей и способствует формированию личностной компетентности и жизненному самоопределению.

## Литература

1. Алферова М.Н., Бабинцев В.П., Белов А.А., Гармашев А.А. и др. О возможном подходе к разработке региональной концепции и программы улучшения качества жизни населения // Технологии качества жизни. 2002. Т. 2, № 2. С. 1–10.
2. Использование опросника качества жизни (версия ВОЗ) в психиатрической практике (Пособие для врачей и психологов) / Сост. Г.В. Бурковский и др.; Под ред. проф. М.М. Кабанова. СПб., 1998. 52 с.
3. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд / Под ред. Г.В. Залевского. Томск: Изд-во Том. ун-та, 1999. 154 с.
4. Непомнящая В.А. Особенности становления личности на этапе изменения социальной ситуации развития: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2005. 22 с.
5. Практикум по социально-психологическому тренингу. 3-е изд., испр. и доп. / Под ред. Б.Д. Парыгина. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. 352 с.

OPTIMIZATION OF SUBJECTIVE QUALITY OF STUDENTS' LIFE AS ONE OF THE WORK LINES OF PRACTISING PSYCHOLOGIST AT INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION  
V.A. Nepomniacshaya (Tomsk)

**Summary.** Application possibilities of subjective quality of life category is discussed in age development problems context.

**Key words:** subjective quality of life, age development problems, adolescence.