

УДК 159.99

## **Исследование показателя жизненной удовлетворенности студентов**

**Байдак Е. С., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: старший преподаватель Данильчик О. В.*

**Аннотация:**

Рассматривается понятие жизненной удовлетворенности, содержание индекса жизненной удовлетворенности. Для исследования индекса жизненной удовлетворенности использована методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (адаптирована Н. В. Паниной).

Говоря о жизненной удовлетворенности, прежде всего, необходимо установить само определение. Удовлетворенность жизнью – это способ, при помощи которого люди демонстрируют свои эмоции, чувства, а также мера благополучия, которая оценивается с точки зрения настроения, довольствия отношениями, достигнутыми целями, я-концепциями и умением решать с повседневные проблемы [1]. В зависимости от характера человека, его самооценки, определенных взглядов на жизнь, возраста, имеющихся ценностей, проходимого жизненного периода, показатель данного понятия изменяется.

Для того, чтобы количественно измерить показатель жизненной удовлетворенности, обращается внимание на индекс жизненной удовлетворенности отдельного индивида. Данный показатель индекса жизненной удовлетворенности отражает общее психологическое положение человека, ступень его эмоционального комфорта и социально-психологической адаптированности. Индекс жизненной удовлетворенности – совокупный показатель системы отношений человека к жизни, к самому себе, к окружающим людям в целом и в частности.

Обладающих высоким значением индекса можно охарактеризовать как людей, у которых наблюдается низкий уровень эмоционально-психологической напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, душевный и духовный комфорт, высокий уровень довольствия ситуацией и своей ролью в ней, четкое представление своего места в жизни, своих стремлений и

желаний. Обладатели же низкого значения индекса имеют полностью противоположные результаты.

Для оценивания показателя жизненной удовлетворенности командой американских ученых, которые занимались социально-психологическими вопросами геронтопсихологии, был впервые в 1961 году издан тест «Индекс жизненной удовлетворенности» [2], скоро получивший широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году.

Ученые определили признаки жизненной удовлетворенности.

1. *Интерес к жизни* [2]. Шкала отображает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обыденной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей* [2]. Высокие показатели по данной шкале показывают такие специфики отношения к жизни, как решительность, стойкость, которые направлены на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает бездейственное смирение с жизненными неудачами, послушное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями* [2].

4. Высокие показатели отражают непоколебимость человека в том, что он добился или способен добиться тех целей, которые оценивает для себя важными.

5. *Положительная оценка себя и собственных поступков* [2]. Сюда можно отнести оценку человеком своих внешних и внутренних качеств, особенностей. Высокий балл указывает на высокую самооценку.

6. *Общий фон настроения* [2]. Шкала показывает степень оптимизма, наслаждения жизнью.

Индекс общей жизненной удовлетворенности обуславливается начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворенности может составить 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов принято относить к низким.

Для того, чтобы определить индекс жизненной удовлетворенности нынешних студентов, был проведен опрос среди 25 респондентов, который дал следующие результаты:

1) средний показатель интереса к жизни: 4,64 из 8. Данные результаты были получены исходя из положительных или

отрицательных ответов на утверждения, приведенные далее: «с возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше», «большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные», «к своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше», «ощущение возраста не беспокоит меня»;

2) средний показатель последовательности достижения целей: 5,88 из 8. Данные результаты были получены исходя из положительных или отрицательных ответов на утверждения, приведенные далее: «я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела», «я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность», «у меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время», «оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни»;

3) средний показатель согласованности между поставленными и достигнутыми целями: 3,8 из 8. Данные результаты были получены исходя из ответов на утверждения, приведенные далее: «жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю», «моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть», «сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе», «я получил довольно много из того, что ожидал от жизни»;

4) средний показатель положительной оценки себя и собственных поступков: 5,68 из 8, высокий уровень. Данные результаты были получены исходя из ответов на утверждения, приведенные далее: «когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения», «по сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни», «я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста», «что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше»;

5) средний показатель общего фона настроения: 4,8 из 8. Данные результаты были получены исходя из ответов на утверждения, приведенные далее: «сейчас самый мрачный период в моей жизни», «сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни», «с возрастом я все больше ощущаю какую-то усталость», «я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении»;

6) средний показатель индекса жизненной удовлетворенности: 24,8 из 40. Проанализировав данные, можно сделать вывод, что показатель жизненной удовлетворенности находится на низком

уровне, но стремится к среднему. Интерес к жизни находится на среднем уровне, что не ведет к постоянному возникновению недовольства собой и собственными результатами, возможность возникновения апатии понижена. Благодаря проведенному опросу можно понять, какие определенные сферы жизни доставляют удовлетворение или недовольство студентам, также можно судить об общем эмоциональном состоянии студентов. себя и своих поступков.

### **Список использованных источников**

1. Anand, Paul (2016). Happiness Explained. Oxford University Press – Режим доступа: – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Удовлетворенность\\_жизнью](https://ru.wikipedia.org/wiki/Удовлетворенность_жизнью) – Википедия (wikipedia.org) – Дата доступа: 15.03.2022.

2. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н. В. Панина – Режим доступа: – <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-indeks-zhiznenoj-udovletvorennosti-izhu-adaptaciya-n-v-paninoj> – Дата доступа: 15.03.2022.

УДК 159.99

### **Анализ учебной мотивации студентов 2 курса энергетического факультета**

**Батюта Ю. С., студент,**

**Болмотова П. В., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: старший преподаватель Леонтьева Т. Г.*

Аннотация:

В данной статье объектом изучения является мотивация студентов. Предмет исследования – учебная мотивация студентов Белорусского национального технического университета.

Изменения, происходящие в различных сферах деятельности человека, выдвигают все более новые требования к организации и качеству профессионального образования. Современный выпускник