

## К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ф. В. ЗИНОВЬЕВ, В. А. ДУДКО

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского»  
Крым, Симферополь, Российская Федерация, 296563

(Поступила в редакцию 07.07.2020)

*Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что студенты современных вузов подвержены эмоциональным переживаниям, и, в ходе получения высшего образования, проходят процесс психологического и физиологического становления, адаптации к факторам социума. Молодые люди сталкиваются с высоким социальным риском в реализации собственных амбиций. Исходя из этого, в статье подчёркнута необходимость определения основных аспектов, характеризующих качество жизни и уровень счастья современных студентов. Авторами рассмотрена сущность качества жизни и представлены точки зрения учёных на эту тему, а также раскрыто содержание «уровня счастья», положенного в основу исследования.*

**Ключевые слова:** качество жизни, студенческая молодёжь, методика оценки, составляющие счастья, индекс счастья, журнал времени счастья.

*The relevance of the topic is due to the fact that students of modern Universities are subject to emotional experiences, and, in the course of higher education, go through the process of psychological and physiological formation, adapt to the factors of society. Young people are exposed to a high social risk in the area of realizing their own ambitions. Based on this, the article emphasizes the need to determine the main aspects that characterize the quality of life and the level of happiness of modern students. The authors consider the essence of the quality of life and present the views of scientists on this topic, as well as the content of the "level of happiness", which is the basis of the study.*

**Key words.** Happiness, quality of life, student youth, assessment methodology, components of happiness, happiness index, journal of happiness time.

### Введение

Современные тенденции определения уровня удовлетворенности людей жизнью, предполагают необходимость исследования таких показателей, как «качество жизни», «уровень жизни» и «человеческий капитал».

Изучением качества жизни занимались И. А. Бусоедов [1], А. А. Вороненко [2], Ф. В. Зиновьев [3], В. М. Золотухин [4, 5], И. А. Филюков [6], А. С. Якубовский [7]. В практике уровень жизни определяется при сравнении его по различным странам, внутри страны по регионам. Исследуя показатель «качество жизни», как ценность, необходимо учитывать на кого проецируется данная оценка, какова её масштабность, а качество жизни индивида целесообразно рассматривать через анализ ценностных ориентиров, шкалу индивидуальных потребностей, волевых качеств. Одним из важных критериев состояния человека является ощущение им счастья.

Счастье – понятие личного душевного сознания человека, определяемое внутренней удовлетворённостью, условиями своего бытия и полнотой, осмысленностью жизни, степенью осуществления своего человеческого назначения. Именно счастье является одной из вечных тем научных размышлений и исследований. Учёные разных стран мира стремятся к определению той идеальной, всеобъемлющей формулы, которая бы с максимальной точностью позволяла оценить уровень счастья как отдельно взятого человека, так и группы людей или страны в целом.

Качество жизни студенческой молодёжи должно оцениваться по ряду параметров, среди которых стоит выделить индекс счастья. Данный показатель отражает реальное состояние человека, в духовном и материальном смыслах, в определённый момент времени.

### Основная часть

В настоящее время, существует множество формул, методов и «инструментов», позволяющих определить персональный индекс счастья. Индексом счастья называют показатель отражающий благосостояние людей, их удовлетворенность жизнью, а также состоянием окружающей среды, оказывающей определённое социально-психологическое воздействие на людей.

Популярными методами определения уровня счастья являются:

- расчёт индекса счастья;
- создание и ведение журнала времени счастья;
- создание и анализ баланса счастья.

Для полного понимания того, что подразумевает под собой каждый из вышеперечисленных методов, составляющих общую методологию определения уровня счастья, следует рассмотреть их подробнее. Метод расчёта общенационального индекса счастья предполагает рассмотрение его как социально-экономической метрики. Она измеряет социально-экономическое развитие, отслеживая и сопоставляя между собой семь областей, включая психофизиологическое и эмоциональное здоровье нации. Подразумевается, что валовое национальное счастье является некоторой индексной функцией от общего среднего на душу населения таких показателей как:

- финансово-экономическое благосостояние (потребительский долг, средний доход и их соотношение с индексом потребительских цен, а также распределения доходов);
- окружающая среда (измерение экологических показателей, таких как уровень загрязнения среды, шум, пробки на дорогах);
- физическое здоровье (продолжительность жизни, продолжительность активного трудового долголетия и т.д.);
- ментальное здоровье (психическое здоровье населения, количество использования антидепрессантов);
- удовлетворённость трудом (уровень самореализации, уровень занятости, смена места работы в рамках отрасли, региона, страны);
- социальное благосостояние (дискриминационные признаки, безопасность, количество разводов, количество исков в суды в связи с семейными конфликтами, публичные иски, уровень преступности);
- политическое благосостояние (уровень демократии, индивидуальная свобода, социальная напряжённость, социальная активность, открытые противостояния).

Как определяет В. М. Золотухин [4, с. 157]: «Благодаря данным измерителям, можно качественно определить валовое национальное счастье, что даст в полной мере понимание того, в каком направлении государству необходимо работать (в случае наличия проблемных сфер), для того чтобы создать максимально комфортные условия жизнедеятельности для населения страны». Это наиболее целесообразный и эффективный подход к определению «проблемных зон» в системе государства (начиная от стоимости потребительской корзины, заканчивая экологической обстановкой и социальной напряжённостью).

Переходя к процессу становления молодёжи, следует отметить, что образ жизни специалистов формируется не только в ходе самой учёбы, но и на всех этапах жизненного цикла личности, то есть немаловажную роль в становлении специалиста имеет его предыдущий опыт получения и усвоения знаний, умений, навыков в юности (обучение в средней школе, базис знаний на момент поступления в университет), а также его желание к личностному развитию (самообучение, самосовершенствование) и профессиональной самореализации.

В ходе своей учёбы в вузе студенты воспринимают не только теоретические аспекты формирования трудовой жизнедеятельности, но и практические примеры, что в дальнейшем позволяет им опираться на них в своей жизни, формируя свой образ жизни и критерии счастья.

Соотношение персонального индекса счастья студентов и преподавателей позволяет получить представление об уровне их удовлетворенности качеством не только трудовой деятельности, но и жизни, и заключается в необходимости определения средних показателей (табл.). Обобщённый показатель по качеству жизни студентов находится в среднем диапазоне, что говорит, прежде всего, о том, что среднестатистический студент не всегда доволен той средой, которая его окружает и тем положением дел, которое у него складывается. А у преподавателей он выше среднего, что позволяет говорить об относительной удовлетворенности качеством жизни. Следует отметить, что выдающийся преподаватель счастлив тогда, когда успешны студенты и выпускники кафедры.

Индекс счастья может включать любые показатели, которые являются важными для каждого человека. Развёрнутость ответов, положительный или отрицательный их характер дают понять, насколько студент удовлетворён тем, что у него уже есть, какой у него уровень самооценки, какова позиция в обществе, насколько он уверен в своих силах и как он видит своё будущее по окончании университета. Это и будет совокупным показателем того, насколько счастлив студент.

Соотношение удовлетворённости качеством жизни преподавателей и студентов

Наименование показателей	Коэффициент	
	Преподаватель	Студент
Уровень дохода	0.70	0.65
Удовлетворённость бытовыми условиями	0.78	0.68
Состояние здоровья	0.66	0.75
Отношения с людьми	0.75	0.82
Ощущение внутреннего счастья	0.72	0.70
Удовлетворённость образовательным процессом	0.65	0.65
Удовлетворённость социальной средой	0.77	0.56
Удовлетворённость окружающей средой	0.73	0.62
Уверенность в будущем	0.59	0.50
Обобщённый показатель	0.70	0.64

\* составлено авторами на основе [3, с. 108]

Действенным методом определения уровня счастья студентов может также послужить журнал времени счастья. Данный метод предполагает отслеживание того, как используется личное время, каково личное самочувствие и многих других показателей. Согласно требованиям данного метода, необходимо создать таблицу с такими столбцами как: деятельность; время, которое на неё затрачивается; самочувствие в процессе её выполнения.

Необходимо определить перечень стоящих задач, их структуру и темп реализации. Затем, необходимо подсчитать какое количество времени израсходуется рационально (на то, что нравится), а сколько нерационально (на то, что не нравится делать). Исходя из этого, определяется процентное соотношение. Благодаря этому, студент сможет определить, достаточное ли количество времени он расходует на определённые виды занятий, а также правильно расставить приоритеты и рационально распределить свой временной ресурс.

Баланс счастья – это метод, позволяющий при помощи утверждений выявить соотношение тех дел, которые приносят удовольствие, доставляя счастье, а также тех, которые делают человека несчастным. При помощи данного метода студент может определить, насколько он вовлечён в те виды деятельности, которые действительно доставляют ему определённый уровень счастья, а также какое количество времени уходит на дела, не доставляющие никакого удовольствия. Данная методология, состоящая из трёх методов, позволяет глубоко и качественно изучить внутренне состояние студента, его отношение к себе, окружающим, к процессу учёбы, что в свою очередь будет говорить об определённом уровне его счастья.

Анализ динамики отдельных составляющих индекса счастья опрошенных студентов показал, что в их составе выделяются факторы, отрицательно влияющие на субъективную оценку счастья и напротив – положительно. К основным причинам, снижающим их уровень счастья, относятся: стремление понравиться окружающим, постоянные нервные стрессы, недовольство материальным положением своей семьи. В данном случае, под стабильными факторами подразумевается, что независимо от курса обучения, у студентов постоянно наблюдается положительное отношение к процессу обучения (им нравится учиться), у них есть хорошие друзья, коллеги и товарищи, они часто чувствуют себя весёлыми и удовлетворёнными.

Зачастую, приходя на первый курс обучения, студенты попадают в новую обстановку, проходят адаптацию, ставят перед собой цели в обучении и, тем самым стремятся к активной учебной деятельности для достижения своих целей. К третьему курсу студенты чувствуют себя счастливыми, в большей степени наслаждаются процессом обучения. Выпускников начинают волновать проблемы трудоустройства, решения материальных проблем, организации личной жизни. Всё это сказывается на уровне счастья выпускников, что негативно влияет на их удовлетворённость социально-экономическим положением в обществе.

### **Заключение**

Проведённое исследование демонстрирует полный спектр возможностей для оценки качества жизни. Методология его определения – это совокупность качественных методов, позволяющих провести анализ уровня удовлетворённости молодёжи жизнью. Качество жизни студенческой молодёжи можно определить по совокупности показателей, используя приёмы, предложенные авторами. Это позволят дать объективный результат оценки, на который можно будет опираться и с уверенностью говорить о том или ином уровне счастья выпускника вуза, удовлетворённости качеством жизни и трудовой деятельности.

### *ЛИТЕРАТУРА*

1. Бусоедов, И. А. Показатели качества жизни / И. А. Бусоедов, Т. А. Гребенюк // Молодой ученый. – 2016. – №26. – 290 с.
2. Вороненко, А. А.