

В ходе нашего исследования, мы получили данные по уровню тревожности у студентов по всей выборке. Со средним уровнем ситуативной тревожности составляет 36,8 % студентов, 50,2 % – с низким уровнем и 13 % - с высоким уровнем.

При изучении личностной тревожности были получены следующие результаты: со средним уровнем составляет 43,2 % студентов, с низким – 46,8 % студентов, 10 % – с высоким.

Таким образом, у большинства студентов показатели по личностной и ситуативной тревожности у студентов находятся в пределах нормы.

Математическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ «Statistika 6.0». Методами статистического анализа данных были: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Взаимосвязь учебной мотивации студентов и тревожности не была определена, что свидетельствует тот факт, что тревожность не влияет на уровень мотивации учебной деятельности у студентов.

### **Список использованных источников**

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Воронеж : НПО МОДЭК, 1995. – 352 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 890 с.
3. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. – 308 с.

УДК 159.98

### **Исследование ментального возраста студентов**

**Гурская Е. В., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

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

### Аннотация:

Рассматривается вопрос о ментальном возрасте человека, приведены примеры исследований, проведено исследование ментального возраста у студентов.

Известно, что наш биологический возраст часто не совпадает с ментальным. Ментальный возраст это в первую очередь то на сколько лет ты себя ощущаешь, конечно его нельзя узнать, просто задав самому себе вопрос «на сколько я себя чувствую?», этот вопрос глубже чем кажется. Учеными было выяснено что тот возраст, в котором мы себя ощущаем в большой степени влияет на нашу жизнь: ее длительность, здоровье, состояние. Расхождение субъективного возраста с реальным всего на пять лет (в большую сторону) повышает риск преждевременной смерти вдвое. Фактор, напрямую влияющий на наш субъективный возраст и продолжительность жизни – это способность быть открытыми к новому опыту и умение стресс оборачивать себе на пользу, сохранять оптимизм, готовность и желание получать новый опыт, новые навыки и вообще быть открытым миру. [1]

Так, меньший субъективный возраст связан со здоровьем и долголетием. У людей, у которых он больше, ученые обнаруживают более высокий уровень воспаления в организме, так же их мозг старше. Ученые из Университета штата Флорида, которые 20 лет наблюдали за почти 2000 людей, и пришли к выводу, что субъективный возраст – настолько точный показатель здоровья, что по нему можно получить приблизительное представление, сколько человек проживет: чем старше чувствует себя – тем меньше, чем моложе – тем дольше. Бывает и характерное отклонение от хронологического возраста. Допустим, вы сегодня ощущаете себя на пять лет старше, потому что устали и раздражены. Но как только вы отдохнете, то почувствуете себя на свой возраст – и с таким ощущением вы и живете обычно, год за годом. В этом субъективный возраст похож на счастье. Если попытаться измерить его уровень, окажется, что тот меняется в разные дни: в плохие ниже, в хорошие выше. Даже несколько часов могут улучшить или ухудшить результат. Однако уровень счастья все равно возвращается к исходному – тому, который характерен для человека [2].

Исследуя данную тему, было проведено тестирование по методике Testometrika Team. В исследовании приняли 30 студентов БНГУ.

Проведя опрос среди молодых людей (18–20 лет) было выявлено, что различие между биологическим и ментальным возрастом слишком велика (средний результат ментального возраста составил ровно 40). Проводимый тест опирался на 3 критерия: увлеченность, позитивность, открытость. Степень выраженности критериев оценивается в процентах. Средние показатели в группе по критерию «увлеченность» составили 71,3 %, «позитивность» – 71,5, «открытость» – 83,1.

Рассматривая выборку более подробно, можно отметить, что низкий уровень (менее 30 %) увлеченности имеют 3 % от выборки, средний уровень (30–60 %) имеют 24 % от выборки, а 73 % имеют высокий уровень увлеченности (61–100 %). Причем среди студентов с высоким уровнем увлеченности можно отметить двух студентов (6 % от выборки) с 100 % уровнем по данному критерию. Увлеченные люди с огромным интересом и энтузиазмом идут к поставленной цели, ищут причины, оптимальные пути решения, невзирая на все препятствия. Зачастую им может больше нравиться сам процесс поиска, а не полученный результат.

По критерию «позитивность» низких показателей (менее 30 %) не выявлено, 21 % от выборки по данному критерию имеют средний уровень (30–60 %), а 79 % от выборки показали высокий уровень позитивности. Позитивные люди ценят свое настоящее. Они не заикливаются на прошлом, а извлекают из него уроки. С уверенностью и оптимизмом смотрят в будущее. Большую часть времени находятся в хорошем настроении.

По критерию «открытость» у студентов не выявлено низких показателей. У 3 % от выборки наблюдался средний уровень открытости, у 96 % от выборки наблюдался высокий уровень. Причем среди студентов с высоким уровнем открытости можно отметить двух студентов (6 % от выборки) с 100 % уровнем по данному критерию. Открытым людям приятны новые знакомства и перемены в жизни. Они не боятся чего-либо неизведанного и с интересом осваивают новые для себя области знаний.

Можно заметить, что чем более активный, позитивный и заинтересованный жизнью человек тем он кажется старше самому себе. Так и с результатами данного теста даже в юношеском возрасте мы

уже кажемся себе более взрослыми из-за возложенных на нас задач, обязанностей, стресса и переживаний.

Возможно многие приходили данный тест после тяжелого рабочего дня и чувствовали себя утомленными. А возможно наоборот их день удался, и они проходили его с утра, выспавшись и в хорошем расположении духа.

Из этого можно сделать вывод, что сейчас почти все молодые люди чувствуют себя старше, чем должны ощущать, и это может сказываться на их здоровье. Отношение к жизни крайне позитивно, хоть часто и перебивается стрессом и переживаниями, но поддерживается увлеченностью и максимализмом молодости.

### **Список использованных источников**

1. Ермакова В. Что такое субъективный возраст и как его рассчитать – Режим доступа: – <https://www.mentoday.ru/health/psychology/subektivnyy-vozrast-kak-ego-rasschitat-i-pochemu-on-vazhnee-realnogo/> – Дата доступа: 23.10.2022.

2. Клименская Е. Почему ваш ментальный возраст важнее настоящего – Режим доступа: – <https://econet.ru/articles/pochemu-nash-mentalnyy-vozrast-vazhnee-nastoyaschego> – Дата доступа: 23.10.2022.

3. Методика «Testometrika Team» – Режим доступа: – <https://testometrika.com/personality-and-temper/find-out-your-sychologi-cal-age/> – Дата доступа: 23.10.2022.

УДК 159.99

### **Соотношение ценностных ориентаций и социального интеллекта у студентов**

**Жизневская М. В., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

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