

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»  
Факультет психологии  
Кафедра практической психологии

**Выпускная квалификационная работа бакалавра**  
**Влияние условий проживания (город и село) и успеваемости на**  
**психологическое здоровье старшеклассника.**

Работу выполнила:  
студентка группы 1142,  
направление подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое  
образование», профиль «Психология  
образования»

**Крышко Валентина Григорьевна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель:  
доктор психол. наук, профессор  
кафедры практической психологии  
**Волочков Андрей Александрович**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ПЕРМЬ

2018

## **Оглавление**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
----------------------	----------

<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....</b>	<b>6</b>
---	----------

1.1 Психологическое благополучие: понятие и научные концепции.....	6
--	---

1.2 Концепция психологического здоровья по И.В. Дубровиной .....	11
--	----

1.3 Критерии психологического здоровья в концепциях А.Антоновского и С.Мадди.....	13
---	----

1.4 Критерии психологического благополучия в концепции К.Рифф.....	20
--	----

1.5 Удовлетворенность жизнью и диагностика удовлетворенности жизнью.....	22
--	----

1.6 Постановка проблемы. Цели и задачи эмпирического исследования.....	26
--	----

<b>ГЛАВА 2: ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>29</b>
--	-----------

2.1 Участники исследования .....	29
----------------------------------	----

2.2. Методы и диагностические методики исследования.....	31
--	----

2.3. Методы анализа эмпирических данных.....	38
--	----

<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....</b>	<b>39</b>
---	-----------

3.1 Анализ взаимосвязей психологического благополучия и успеваемости старшекласников и подростков.....	39
3.2 Выявление различия выраженности средних значений характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков, проживающих и обучающихся в краевом центре, малом городе и селе.....	46
3.3 Анализ влияния факторов «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» на общий уровень психологического благополучия подростков.....	49
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>54</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>56</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	<b>59</b>

## Введение

Сегодня достаточно много работ посвящено психологическому здоровью, благополучию, а также общей удовлетворенности жизни и субъективному ощущению счастья. Прежде всего, это связано с развитием так называемой позитивной психологии (М.Селигман, М.Чиксентмихайи, Д.А.Леонтьев и др.).

С другой стороны, факторам психологического благополучия и удовлетворенности жизни уделяется не столь большое внимание. Прежде всего, это касается таких возможных факторов, как условия проживания, успеваемость и учебная активность школьников.

Исходя из выше сказанного исследование влияния условий проживания и успеваемости на психологическое благополучие подростков является достаточно актуальным.

Проблемой нашего исследования является зависимость удовлетворенности жизнью подростков и старшеклассников именно от условий проживания (город или село) и от успеваемости школьников.

Таким образом **в данной дипломной работе целью является** выявление взаимосвязи удовлетворенности жизнью и в целом психологического благополучия с успеваемостью подростков и старшеклассников, проживающих в краевом центре (г. Пермь), малом городе (Горнозаводск, Пермский край) и пгт Сараны (Горнозаводский район).

**Объект исследования** - психологическое благополучие школьника.

**Предмет исследования** - удовлетворенность жизнью подростков и старшеклассников в зависимости от условий проживания (город – село) и успеваемости.

**Исследовательские гипотезы:**

1. Психологическое благополучие в целом и удовлетворенность жизнью в частности у подростков и старшеклассников статистически достоверно связана с их успеваемостью.

2. Возможно, выраженность характеристик психологического благополучия и успеваемости школьников различается в зависимости от их проживания и обучения в условиях городской и сельской школ.

3. Факторы «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» могут статистически достоверно влиять на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка. При этом мы ожидаем, что влияние фактора «Уровень успеваемости» окажется более значимым, чем влияние (эффекты) фактора «Условия проживания».

**Задачи исследования:**

1. По психологической литературе изучить концепции психологического благополучия, здоровья и удовлетворенности жизнью.

2. Выявить характер и направленность корреляционных взаимосвязей характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков и старшеклассников.

3. Выявить статистически значимые различия выраженности средних значений характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков и старшеклассников проживающих и обучающихся в краевом центре, малом городе и селе.

4. Выявить в какой мере такие факторы как «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» могут статистически достоверно влиять на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка.

# **Глава 1. Психологическое благополучие и здоровье в отечественных и зарубежных исследованиях**

## **1.1 Психологическое благополучие: понятие и научные концепции**

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать внимание исследователей, начиная с середины 20-го века. Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Взгляды Брэдбёрна на природу и строение благополучия личности получили широкое признание в научных кругах, а разработанная им методика «Шкала баланса аффектов» применяется в исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия до сих пор. Брэдбёрн исследовал зависимости существующие между уровнем психологического благополучия и различными социальными факторами (Ананьев,2006). Все подходы к исследованию феномена психологического благополучия можно разделить на несколько групп.

В первой группе мы рассмотрим феномен «психологическое благополучие» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое.

К гедонистическим теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости - неудовлетворённости, строится на балансе позитивного и негативного аффектов - это концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал представление о структуре (модель) психологического благополучия которая, с его точки зрения, представляет

баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта - позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта (Литвинова, 2011).

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью. Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Динер считает, что большинство людей так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо - плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья (Петров, 2015).

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства.

Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост - главный и самый необходимый аспект благополучия. С точки зрения А.А. Кроника, отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать (Шевеленкова, 2005).

Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением: «это переживание возникает в случае превращения мотивации человека к миру в бесконечно большую величину». Психологические способы обретения счастья автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей. Вторую форму психологического благополучия следует рассматривать на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена)(Идобаева,2011).

Основоположником этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Яходой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К. Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции (Демина, 2009).

К третьей группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Р.М. Райан и Э.Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни (Бессонова, 2013).

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как Автономия и Позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами.

А.В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в

данном случае — это психосоматическое здоровье, как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер (Галецкая, 2015).

А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные своеобразно - иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замыслов, творческой активности, большую «степень свободы» для выбора путей адекватного реагирования.

К четвертой группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями.

Здесь психологическое благополучие рассматривается как субъективное явление, переживание (сходное с понятием субъективное благополучие в работах Э. Динера), которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия психологическое благополучие авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности, считая, что наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в охарактеризованной выше шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф (Фесенко, 2000).

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отметим, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некоего варианта самооценки, самоотношения (Шевеленкова, 2005).

## **1.2 Концепция психологического здоровья по И.В. Дубровиной**

Ирина Владимировна Дубровина доктор психологических наук, ее основное направление - детская и подростковая психология, в своей работе «Психическое здоровье детей и подростков» Дубровина определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа, и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

И.В. Дубровина считает (2000), что целью практической психологической работы с детьми должно быть психическое здоровье ребенка, а его психическое и личностное развитие — условием, средством достижения этого здоровья.

Такое понимание основано, прежде всего, на:

- анализе отечественной и зарубежной литературы по вопросам психического здоровья;

- на критическом анализе и обобщении теоретической и опытно-экспериментальной работы в этом направлении И.В. Дубровиной и ее коллег;
- на результатах изучения основных проблем, трудностей, удач и неудач, сомнений, достижений, разочарований практических психологов, работающих в детских учебно-воспитательных учреждениях (Дубровина, 2000).

И.В. Дубровина отмечает, что психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Не мы извне задаем ей рамки, нормы, ориентиры, не мы ее оцениваем привычным образом: эта личность — развитая, эта — не очень, эта — на среднем уровне. Мы вооружаем (вернее, должны вооружать) ребенка — в соответствии с его возрастом — средствами самопонимания, самоприятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира. По существу, эту же мысль высказывает А.Ф. Лосев, говоря о том, что «личность есть такая единственность и неповторимость, которая является не только носителем сознания, мышления, чувствования и т. д., но вообще субъектом, который сам же себя соотносит со своим окружением».

Психологический аспект психического здоровья, по мнению Дубровиной, предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой (Дубровина 2014).

Психологическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим, состояние и развитие которого еще не занимает подобающего ему места в педагогических и психологических программах работы с ребенком.

Ирина Владимировна высказывает предположение, что именно психологическое здоровье детей и школьников нужно рассматривать и как цель, и как критерий эффективности психологической службы государственного образования (Куртышева, 2005).

### **1.3 Критерии психологического здоровья в концепциях А.Антоновского и С.Мадди**

Концепция салютогенеза возникла в начале 1970-х годов как попытка ответа на вопрос о факторах, благодаря которым человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стрессоров. Ее создателем стал Аарон Антоновский (1923-1994) - израильский социолог, работавший на стыке медицины и социологии. А. Антоновский предложил салютогенетическую парадигму исследований, в рамках которой внимание исследователя сосредоточено на случаях успешного преодоления людьми стрессогенных ситуаций, даже если эти случаи идут вразрез с общей тенденцией, и на поиске факторов, способствующих устойчивости к стрессам. Эти факторы могут быть как психологическими (например, оптимизм как личностная черта), так и связанными с социальным окружением (например, социальная поддержка) или физической средой (например, чистота питьевой воды) (Абрамова, 1998)

По мнению А. Антоновского, даже сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и салютогенным фактором, вызывая напряжение организма, способное провоцировать новые адаптивные реакции. В результате успешного преодоления стресса человек может приобрести позитивный опыт; таким образом, имеет смысл говорить скорее о вызовах, чем о стрессорах, конфликтах или проблемах. Последствия стресса - будут ли они негативными, нейтральными или позитивными - зависят не от характера самого стресса, а от индивидуальных способов реагирования на него. А. Антоновский говорит о психологическом здоровье

человека как о положении последнего в некоторой точке континуума, лежащего между психическим расстройством и психологическим благополучием. Это позволяет от вопроса о том, как бороться с тем или иным конкретным заболеванием, перейти к вопросу о факторах, благодаря которым человек, вне зависимости от того, в какой точке континуума он находится, движется к полюсу здоровья. При этом последний понимается не как отсутствие болезни, а как психологическое благополучие, в качестве характеристик которого автор называет работу осознаваемых стратегий совладания (копинга) вместо неосознаваемых защитных механизмов, способность к постоянному творческому приспособлению и росту, продуктивное использование эмоциональной энергии вместо ее растраты, чувство радости вместо чувства страдания, самоотдачу вместо нарциссизма, взаимодействие вместо эксплуатации других людей (Аргайл, 2003).

Понятие салютогенетической ориентации, предложенное А. Антоновским, может быть применено как на уровне личности, так и на уровне социальной группы или общества в целом. Однако А. Антоновский не только ставит вопрос, но и предлагает возможный ответ на него: по его мнению, фактором, укрепляющим здоровье, является чувство связности (sense of coherence). А. Антоновский определяет чувство связности как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни устойчивое, но динамическое чувство, что:

- 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию;

- 2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами;

- 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя.

Чувство связности включает в себя три компонента, которые, по мнению А. Антоновского взаимосвязаны сложным образом и поэтому могут быть выделены лишь в плане теории (Демина, Ральникова, 2009).

1. Постижимость связана с тем, в какой степени индивид рассматривает стимулы с которыми он сталкивается, как имеющие когнитивный смысл, как структурированную, согласованную, ясную и упорядоченную информацию, которую можно предсказать в противовес информации хаотической, случайной, беспорядочной, непредсказуемой. Человек, обладающий чувством постижимости, не обязательно стремится постичь мир, но рассматривает его как постижимый в принципе; он не избегает неопределенных ситуаций, но уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

2. Управляемость связана с тем, в какой степени индивид рассматривает доступные ему ресурсы как достаточные для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигают перед ним стимулы. Речь здесь идет не только о тех ресурсах, которыми человек непосредственно располагает и которые он может контролировать, но также и о внешних ресурсах, на которые он может рассчитывать. Так, человек с высоким чувством управляемости верит не в то, что он способен предотвратить те или иные несчастья, а в то, что, используя свои собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и другие внешние факторы, он сможет справиться с несчастьями, пережить их.

3. Осмысленность связана с тем, в какой степени человек испытывает эмоциональное переживание того, что жизнь имеет смысл, насколько он чувствует, что проблемы и требования, которые жизнь ставит перед ним, стоят того, чтобы активно включаться в них, вкладывая свою энергию, что они являются вызовами, которые человек приветствует, а не бременем, которого он стремится избежать. В отличие от чисто когнитивной постижимости, эмоциональная осмысленность указывает на то, что мир не только упорядочен, но и небезразличен человеку (Куртышева, 2005). А. Антоновский говорит о

трех путях влияния чувства связности на здоровье: во-первых, он предполагает положительное влияние чувства связности посредством психосоматических механизмов на работу эндокринной и иммунной систем, способствующее поддержанию гомеостаза в организме; во-вторых, по его мнению, люди с высоким чувством связности более мотивированы к тому, чтобы избегать ситуаций или видов деятельности угрожающих их здоровью и активно включаться в виды деятельности, способствующие поддержанию здоровья; в-третьих, по мнению А. Антоновского, чувство связности влияет на процессы когнитивной оценки стресса. При встрече с источником стресса люди с низким чувством связности будут более склонны оценивать ситуацию как угрожающую, испытывать, в связи с этим больше напряжения и действовать непродуктивно или пассивно отказываясь от решения проблемы. Люди с высоким чувством связности будут склонны рассматривать потенциальные угрозы как вызовы, таящие новые возможности и, следовательно, стоящие того, чтобы активно искать пути к их преодолению и задействовать все имеющиеся ресурсы. Люди с высоким чувством связности будут более открыты к обратной связи (информации о том, насколько эффективна избранная стратегия совладания с проблемой), дающей возможность выбрать новую стратегию в случае неуспеха. Люди с низким чувством связности, в свою очередь, будут игнорировать обратную связь путем избегания проблемы или самообмана и жестко придерживаться выбранной стратегии. В конечном итоге высокий уровень чувства связности способствует эффективному совладанию с проблемой и снятию напряжения, тогда как неэффективное совладание приводит к сохранению напряжения и, возможно, к разрушительным последствиям, вызванным стрессом. В течение жизни индивидуальный уровень чувства связности может меняться. На него могут существенно влиять радикальные изменения условий жизни, которые продолжаются длительное время, однако возможны и более слабые изменения в ту или иную сторону, в перспективе оказывающие влияние на здоровье.

Подобные изменения могут происходить как под действием внешних факторов, так и в результате собственных действий индивида (Лебедева, 2013).

Спустя пять лет после появления концепции салютогенеза, в 1975 году Сальваторе Мадди разрабатывает концепцию жизнестойкости.

Эта концепция возникла в связи с разработкой Мадди проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции "hardiness". Через углубление аттитюдов включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), обозначенных как "hardiness", человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

В отечественной литературе принято переводить "hardiness" как "стойкость" или "жизнестойкость" (Д. А. Леонтьев).

Понятие "hardiness" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека (Галецкая, 2013). Ими был разработан психометрически адекватный метод измерения "hardiness", изучались взаимосвязи между этим методом и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника. Результаты этой работы ярко продемонстрировали, что "hardiness" является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. Понятие "hardiness", или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Личностное качество "hardiness" подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она

сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер (Мальшакова, 2015).

Первой характеристикой аттитюдов "hardy", согласно С. Мадди, является "включенность" (commitment) - важная характеристика в отношении себя и окружающего мира, и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. "Hardy"-аттитюд, условно названный "контролем», мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. Это понятие во многом сходно с понятием "локус контроля" Роттера. В противоположность чувству испуга от этих изменений, "hardy"-аттитюд, обозначенный как «вызов», помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Суммируя, можно сказать, что "hardiness" — это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия "мужество быть".

Кроме аттитюдов, "hardiness" включает в себя такие базовые ценности, как кооперация, доверие и креативность.

Понятие "hardiness" не тождественно понятию копинг-стратегий, или стратегий совладания с жизненными трудностями. С точки зрения Лазаруса и Фолкман (Lazarus, Folkman), это стратегии, направленные на преодоление жизненных трудностей: стратегию противостоящего совладания, стратегию дистанцирования, стратегию самоконтроля, стратегию поиска социальной поддержки, стратегию принятия ответственности, стратегию избегания, стратегию планового решения проблемы и стратегию переоценки. Во-первых, копинг-стратегии — это приемы, алгоритмы действия, привычные и

традиционные для личности, в то время как "hardiness" - черта личности, установка на выживаемость. Во-вторых, копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а "hardiness" - черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.

Структура жизнестойкости:

Жизнестойкие установки: вовлеченность

Вовлеченность (commitment) — это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Жизнестойкие установки: контроль

Контроль (control) — это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Жизнестойкие установки: принятие риска

Принятие риска (challenge) - вера в то, что стрессы и перемены — это естественная часть жизни, что любая ситуация — это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Трансформационный копинг

Трансформационный копинг включает в себя:

рассмотрение перемен как проблем, ожидающих своего решения;

осуществление необходимых когнитивных и поведенческих шагов для эффективного решения проблемы; в когнитивные шаги входит расширение перспективы при рассмотрении проблемы и углубление понимания сути проблемы;

извлечение из опыта решения проблемы максимальной пользы: наблюдений, находок, мудрости, чтобы расти и развиваться как личности;

Жизнестойкое отношение к другим людям

Это проявление жизнестойких установок в отношениях с людьми: жизнестойкие люди в любых условиях стараются строить отношения на основе взаимопомощи и взаимоподдержки (Шевеленкова, Фесенко, 2003).

#### **1.4 Критерии психологического благополучия в концепции К.Рифф**

Психологическое благополучие, по мнению исследователей могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь». Но статус данного понятия до конца еще не определен и нет единства в понимании его содержания. В зарубежной литературе психологическое благополучие определяют как динамическую характеристику личности, которая включает субъективные и психологические составляющие, а также связана с адаптивным (здоровым) поведением (Лепешинский, 2007).

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Обобщив теоретические положения в области психологического здоровья, самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности,

К. Рифф выделила основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внося, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности. Так, в структурную модель психологического благополучия К. Рифф вошли следующие параметры:

1. Самопринятие – позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности, множественных аспектов своего Я, принятие своих негативных аспектов и слабостей наряду с позитивными аспектами и достоинствами, уверенность в себе и позитивная оценка собственного прошлого.

2. Позитивные отношения с другими – способность культивировать и порождать тепло, доверие, близкие отношения с другими людьми. Она включает в себя заботу о благополучии других, способность к интенсивной эмпатии, привязанности и интимности, готовность сопереживать ближним, сотрудничать с ними и находить с ними компромиссы.

3. Автономия — самодетерминация, независимость и личностный контроль над тем, что с тобой происходит, невзирая на ситуации, которые пытаются иногда поставить человека перед необходимостью подчиняться и вести себя конформно; способность действовать, противостоя социальному давлению, оценивать поведение свое и других людей на основе не внешних, а собственных, интернализированных стандартов и ценностей.

4. Контроль над окружением – способность справляться с повседневными обычными делами, успешно реализовывать сложный комплекс внешних форм активности, участвовать в трудовой и семейной жизни, эффективно использовать предоставляющиеся возможности окружающего мира.

5. Целенаправленность жизни – наличие направленности собственной жизни, жизненных целей. Повседневная жизнь людей, которым присуще это свойство, устремлена в определенном направлении.

б. Личностный рост – развитие, использование имеющихся навыков, талантов, возможностей для собственного развития и для реализации своего потенциала, открытость опыту и способность выявлять в окружающем мире вызовы, на которые нужно реагировать (Аргайл, 2003).

Это те самые психологические блага, которыми, по идее, должен обладать счастливый человек. Они могут быть измерены, могут быть объектом внешней экспертизы. Если древние греки подчеркивали в числе условий счастья прежде всего такие вещи, как семья, воинская слава, собственность и т. д., то есть какие-то материальные и социальные основы существования, то понятия психологического и социального благополучия включают в себя несколько другие категории, связанные именно с психологическими состояниями, чертами и атрибутами. Все это – компоненты психологического благополучия, недостаток которого создает ситуацию уязвимости при возможных невзгодах. Путь к восстановлению, выздоровлению и предупреждению негативных последствий в будущем лежит, с точки зрения Рифф, не столько в излечении самих негативных симптомов, сколько в усилении позитивных характеристик (Леонтьев, 2006).

Разработанная К. Рифф теория психологического благополучия послужила базисом основания оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в изучении различных сфер психологического благополучия.

## **1.5 Удовлетворенность жизнью и диагностика удовлетворенности жизнью**

Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Значение этого важного феномена достаточно хорошо осознано и в обыденном сознании, и в науке. Вместе с тем, во многих научных работах

удовлетворенность жизнью трактуется как достаточно простой феномен, как некоторая оценка, которой человек характеризует свою текущую жизненную ситуацию. Не подвергая сомнению возможность получения такой оценки от респондента (при психологическом или социологическом анкетировании), необходимо заметить, что за ней стоит широкий спектр переживаний субъективного благополучия личности (Бессонова, 2013).

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие.

Удовлетворенность - (англ. satisfaction) - субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённости жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем (англ. happiness); близкий конструкт - психологическое (субъективное) благополучие (англ. Wellbeing).

«Удовлетворенность» - термин с очень широким значением, весьма распространенный и, в связи с этим имеющий область определения с размытыми границами. Говорят и пишут об удовлетворенности жизнью в целом и об удовлетворенности отношениями с конкретным человеком независимо от степени значимости данного человека для личности. Удовлетворение можно испытать от событий весьма различного по значимости для личности масштаба. Например, обозначается переживание при успешном завершении книги, которая писалась несколько лет, и ощущение после неплохого обеда. В последнем случае слово «благополучие» вряд ли уместно - мы не говорим, что, недурно поев, переживаем благополучие. Последнее предполагает обобщенные, особо значимые для личности переживания. Физическое (телесное) благополучие не может возникнуть благодаря лишь тому, что нет острого чувства голода и желудок

работает хорошо или оттого, что обувь удобна для ног. Хотя и то, и другое может доставлять удовлетворение и быть важным для телесного благополучия в целом. Телесное благополучие объединяет множество чувств, определяемых физическим существованием индивида, и ощущениями, возникающими в организме (Орлова, 2015).

Важной для психолога особенностью термина «удовлетворенность жизнью» является его неопределенность в предмете оценки - в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Предмет оценки очень часто от внимания исследователей ускользает. Но, в зависимости от того, что именно респондент принимает в расчет: внешние обстоятельства жизни (лишь в некоторой степени изменяемые его усилиями) или оценивает свои решения, действия и поступки, собственную успешность, существенно зависит сама оценка.

Несмотря на эту неопределенность, отказаться от этого термина или полностью заменить его другим не представляется возможным, поскольку он занимает свое заметное место в менталитете и отдельной личности и общества в целом (Леонтьев, 1993).

В научной и популярной литературе по обсуждаемой теме нередко можно встретить словосочетание «эмоциональный комфорт», но лучше его заменить на понятие благополучия (Аболин, 1987).

У понятия благополучие есть достаточно ясное значение, его трактовки в значительной степени сходны или совпадают в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности. По мнению экспертов ВОЗ, благополучие в большей степени обусловлено самооценкой и чувством социальной принадлежности, чем биологическими функциями организма. Оно связано с реализацией физических, духовных и социальных потенций человека.

Существуют объективные показатели благополучия и каждому человеку хотя бы некоторые из них известны. Представление о собственном благополучии или благополучии других людей, оценка благополучия опирается на объективные критерии благополучия, успешности, показатели здоровья, материального достатка и т. п. Последние оказывают то или иное влияние на переживание благополучия. Но еще раз подчеркнем, что это переживание в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, но лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности (Куртышева, 2005)

Наиболее сильный эмоциональный дискомфорт вызывают причины, находящиеся внутри самой личности, а средовые влияния менее сильны. Причина такой высокой значимости, скорее всего в том, межличностные взаимодействия выступают как основные звенья, опосредующие социальную адаптацию личности, реализующие возможность социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях, в ситуациях преодоления.

Более других удовлетворены своей жизнью люди, довольные своими супружескими отношениями и здоровьем. Не обнаружено связи удовлетворенности жизнью с ожиданием в будущем хороших (или плохих) событий, с характеристикой жилья (отдельная или коммунальная квартира).

Другими словами, благополучие личности по самой своей природе является прежде всего субъективным. Объективных (внешних) показателей качества жизни человека, вероятно, может быть достаточно для многих экономических исследований, но, например, социологу крайне необходимо, практически в любом обследовании, учитывать не только объективные показатели, но и субъективное мнение респондентов. Понятно, что для

психолога субъективная сторона бытия личности имеет первостепенное значение как предмет исследования (Калитиевская, 2010).

Следует отметить, что, несмотря на значительную роль субъективных факторов в благополучии (или неблагополучии) личности, вряд ли возможно отождествлять полностью понятия благополучия и субъективного благополучия - за ними стоят различные, хотя и близкие, реальности. Вследствие этого не считают лишним добавлять определение «субъективное» к понятию «благополучие».

## **1.6 Постановка проблемы. Цели и задачи эмпирического исследования**

### **Проблема исследования:**

Проблемой нашего исследования является зависимость удовлетворенности жизнью подростков и старшеклассников именно от условий проживания (город или село) и от успеваемости школьников.

### **Цель исследования:**

В данной дипломной работе целью является выявление взаимосвязи удовлетворенности жизнью и в целом психологического благополучия с успеваемостью подростков и старшеклассников, проживающих в краевом центре (г. Пермь), малом городе (Горнозаводск, Пермский край) и пгт Сараны (Горнозаводский район).

### **Объект исследования:**

Психологическое благополучие школьника.

### **Предмет исследования:**

Удовлетворенность жизнью подростков и старшеклассников в зависимости от условий проживания (город – село) и успеваемости.

### **Исследовательские гипотезы:**

1. Психологическое благополучие в целом и удовлетворенность жизнью в частности у подростков и старшеклассников статистически достоверно связана с их успеваемостью.

2. Возможно, выраженность характеристик психологического благополучия и успеваемости школьников различается в зависимости от их проживания и обучения в условиях городской и сельской школ.

3. Факторы «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» могут статистически достоверно влиять на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка. При этом мы ожидаем, что влияние фактора «Уровень успеваемости» окажется более значимым, чем влияние (эффекты) фактора «Условия проживания».

#### **Задачи исследования:**

1. По психологической литературе изучить концепции психологического благополучия, здоровья и удовлетворенности жизнью.

2. Выявить характер и направленность корреляционных взаимосвязей характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков и старшеклассников.

3. Выявить статистически значимые различия выраженности средних значений характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков и старшеклассников, проживающих и обучающихся в краевом центре, малом городе и селе.

4. Выявить в какой мере такие факторы как «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» могут статистически достоверно влиять на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка.

#### **Выборки:**

Для проведения исследования нами были опрошены 103 старшеклассника. Из них 33 человека, обучающихся в МБОУ СОШ пос.

Сараны Пермского края Горнозаводского района, 32 школьника, обучающихся в школе №3 г. Горнозаводска Пермского края и 38 подростков, обучающихся в школе №28 г. Перми.

**Методики:**

Для диагностики характеристик психологического благополучия использовались следующие методики: Тест смысловых ориентаций Д.А.Леонтьева, Шкала психологического благополучия К.Рифф, Оксфордский опросник счастья, Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э.Диннера.

Успеваемость школьников определялась по классным журналам путем вычисления усредненных индексов текущей успеваемости по ряду предметов (русский язык, математика и иностранный язык), с ноября 2017 по март 2018 года. Кроме того, вычислялся общий средний индекс успеваемости школьников.

## **Глава 2: Организация и методы эмпирического исследования**

### **2.1 Участники исследования**

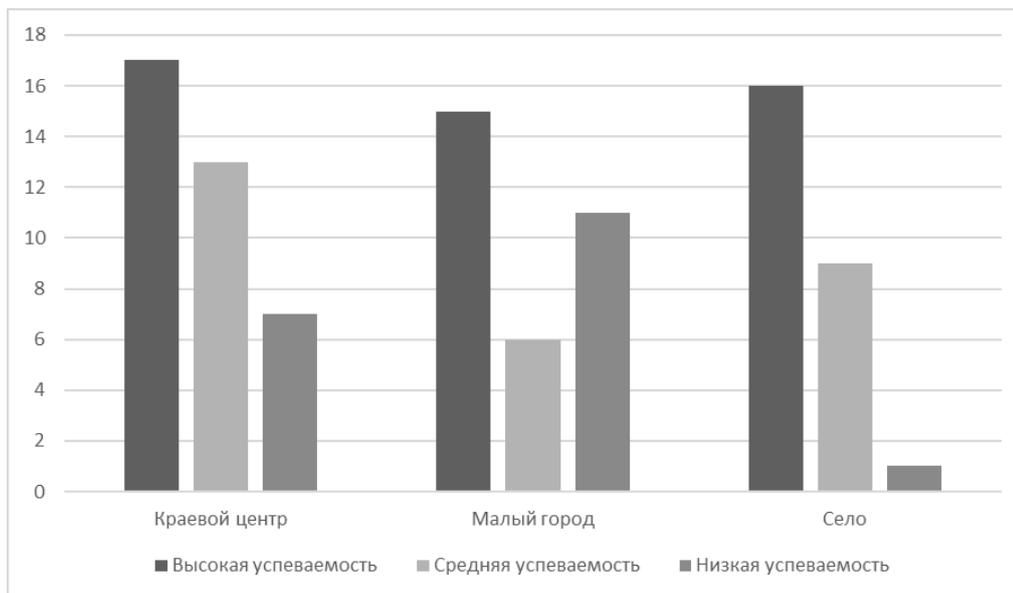
Общее количество участников нашего исследования составило 103 человека. Из которых 52 девочки и 51 мальчик. Выборка состояла из учащихся 9 и 11 классов. Из них 33 человека, обучающихся в МБОУ СОШ пос.Сараны Пермского края Горнозаводского района, 32 школьника, обучающихся в школе №3 г. Горнозаводска Пермского края и 38 подростков, обучающихся в школе № 28 г.Перми. При проведении исследования были изучены такие параметры как успеваемость участников исследования.

Было выявлено, что подростков с высокой успеваемостью в незначительной мере больше, чем подростков с низкой и средней успеваемостью. В рис.1 можно увидеть, что всего низко успевающих учеников 26 человек, из них 7 учеников Пермской школы, 11 учеников, обучающихся в условиях малого города и 8 старшеклассников, обучающихся в школе ПГТ.

В группе среднеуспевающих учеников всего 29 человек, при чем 13 из них обучаются в школе краевого центра, 6 старшеклассников, обучающихся в школе малого города и 9 подростков, обучающихся в сельской школе.

А также в группе высоко успевающих учеников всего 48 человек, 17 из которых обучаются в условиях школы краевого центра, 15 подростков, обучающихся в школе №3 города Горнозаводска и 16 человек, проходящих обучения в сельской школе. Также мы наблюдаем, что процент высоко успевающих подростков практически один и тот же в селе, малом городе и краевом центре. Процент среднеуспевающих подростков малом городе значительно ниже, чем в селе и краевом центре. Низко успевающих же

старшеклассников наоборот значительно больше в малом городе, и очень мало в селе.

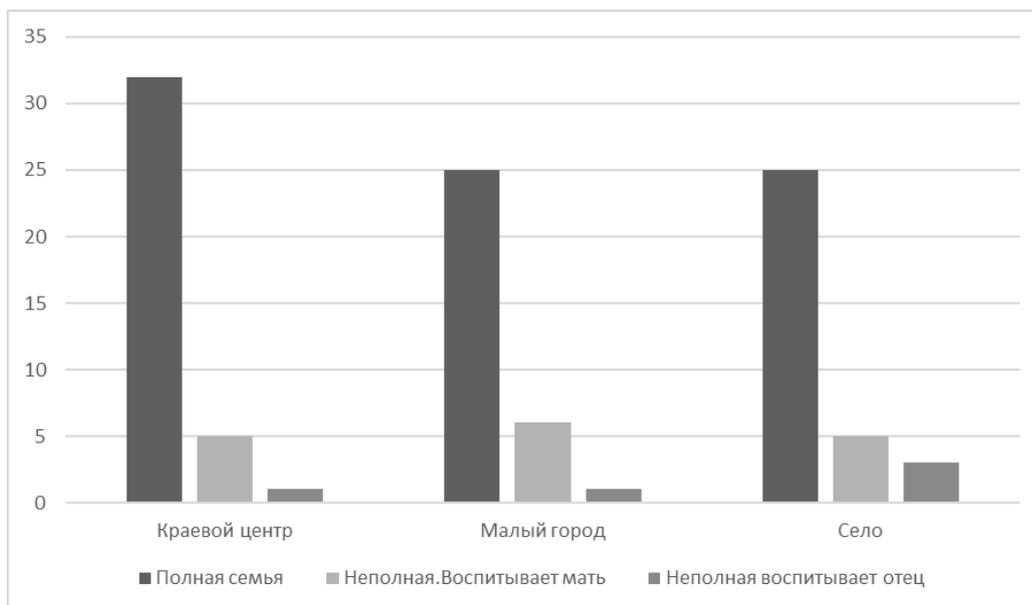


**Рис 1.** Уровень успеваемости школьников.

Также был изучен такой параметр как состав семьи каждого школьника.

Семьи делились на полные, неполные в которых подросток воспитывался отцом, неполные в которых старшеклассник воспитывался матерью и полные, но приемные семьи.

Нами было выявлено, что в нашей выборке респондентов из полных семей намного больше, чем остальных (86). В краевом центре 32 подростка воспитываются в полных семьях, в малом городе и в селе по 25 человек. Также в не полных семьях, в которых есть только мать воспитываются 5 подростков, обучающихся в краевом центре, 6 старшеклассников, живущих и обучающихся в условиях малого города и 5 человек, обучающихся в средней школе п.Сараны. В неполной семье, в которой есть только отец воспитываются по одному подростку в малом городе, краевом центре и селе. Также мы заметили, что особых различий по составу семьи в малом городе, краевом центре и поселке нет. Это можно наблюдать на рис.2.



**Рис.2** Состав семьи школьников.

## 2.2. Методы и диагностические методики исследования

В данном исследовании использовались следующие методы:

1. Организационные: сравнительный метод.
2. Эмпирические: психодиагностический метод.
3. Методы математико-статистического анализа данных и качественные описания.
4. Интерпритационные методы

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, связанные с изучением психологического благополучия и психологического здоровья личности.

### 1. Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден

человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО является адаптированной версией теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

### **Основные шкалы и их интерпретация**

#### **1. Цели в жизни**

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже

при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

## **2. Процесс жизни**

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

## **3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией**

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

## **4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)**

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее

смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

## **5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни**

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. (Леонтьев, 2006).

## **2. Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динер**

Краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Предложена E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним в 2003 году на русском языке. Шкала субъективного счастья измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Основное предназначение методики – массовые, особенно кросс-культурные и межгрупповые социально-психологические исследования: результаты оказываются устойчивыми и сравнимыми благодаря простой и однозначной внутренней структуре.

Опросник состоит из 5 вопросов.

Опросник удовлетворенности жизнью Динера имеет довольно обширную практику применения, однако его валидность в известных нам публикациях подтверждается эксплораторным факторным анализом, а конфирматорный факторный анализ до сих пор не приводится. Несмотря на простоту. (Diener, 1987; Осин, Леонтьев, 2008).

## **3. Шкала психологического благополучия К. Рифф**

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в

различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.

В нашей работе был использован опросник в адаптации Т.ДЮ Шевеленковой и Т.П.Фесенко.

Методика предназначена для диагностики актуального психологического благополучия человека на данном жизненном этапе.

### **Основные шкалы и их интерпретация**

#### **1.Шкала «Положительные отношения с другими»**

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

#### **2.Шкала «Автономия»**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

### **3.Шкала «Управление окружением»**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

### **4.Шкала «Личностный рост»**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

### **5.Шкала «Цель в жизни»**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в

своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

### **6. Шкала «Самопринятие»**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Опросник позволяет измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия. В первую очередь опросник предназначен для юношеского возраста. Его валидизация на основе многофакторного личностного опросника Кеттелла увеличивает его практическую значимость. Установлено, что психологическое благополучие тесно связано с осмысленностью жизни, ценностно-смысловой сферой и мотивацией. (Лепешинский, 2007).

### **Оксфордский опросник счастья М.Аргайл и П.Хиллс**

Методика Оксфордский опросник счастья предназначена для измерения уровня счастья в целом.

В научных исследованиях было установлено, что счастье - единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит по крайней мере из 3, отчасти независимых, факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.

Опросник состоит из 29 вопросов. (Майкл Аргайл, 2003).

### 2.3. Методы анализа эмпирических данных

Для выявления взаимосвязей психологического благополучия и удовлетворенности жизнью старшеклассников и их успеваемостью был проведен корреляционный анализ показателей соответствующих методик, а также для выявления места и значения успеваемости в структуре характеристик психологического благополучия использовался эксплораторный факторный анализ по методу главных компонент;

Для сравнительного анализа средних значений параметров психологического благополучия и успеваемости школьников, обучающихся в краевом центре, малом городе и в сельской местности, и для оценки уровня психологического благополучия в зависимости от успеваемости школьников нами использовался такой анализ как t-критерий студента.

Также для выявления того, в какой мере факторы «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» влияют на психологическое благополучие подростка мы использовали двухфакторный дисперсионный анализ ANOVA.

Для обработки эмпирических данных использовался пакет прикладных программ: электронная таблица Excel корпорации Microsoft, текстовый редактор Word корпорации Microsoft. Анализ данных проведен с использованием статистических пакетов STATISTICA 10 корпорации StatSoft и SPSS 22 и Amos 22 корпорации IBM Statistics.

## **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Анализ взаимосвязей психологического благополучия и успеваемости старшеклассников и подростков**

В нашем исследовании была поставлена гипотеза о том, что психологическое благополучие в целом и удовлетворенность жизнью в частности у подростков и старшеклассников статистически достоверно связана с их успеваемостью. В связи с этим была сформулирована следующая задача:

выявить характер и направленность корреляционных взаимосвязей характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков, и старшеклассников.

Решение данной задачи было разбито на ряд этапов. На первом этапе мы оценивали взаимосвязи психологического благополучия и успеваемости в общей выборке респондентов. Напомним, что общая выборка респондентов, которая включает в себя почти в равном составе и подростков, обучающихся в условиях малого города и сельчан и представителей краевого центра, представляет 103 участника( $N=103$ ).

На втором этапе общая выборка нами была разделена на 3 части, в зависимости от территориальной особенности (село, малый город, краевой центр). Далее мы оценивали данные связи на каждой выборке отдельно. Также мы проверяли гипотезу о связи этих двух параметров двумя способами. Первый из них-это корреляционный анализ по К.Пирсону, результаты которого представлены в таблице 1. И с помощью факторного анализа по методу главных компонент, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 1

**Корреляционные связи шкал психологического благополучия и удовлетворенности жизнью с успеваемостью подростков (по К.Пирсону)**

Показатели	Общая выборка (n=103)	Поселок Сараны (n=33)	Малый город (n=32)	Краевой Центр (n=38)
<b>О.Ж</b> (осмысленность жизни)	<b>0,232</b>	0,056	<b>0,378</b>	<b>0,649</b>
Цели в жизни	<b>0,266</b>	0,123	0,052	<b>0,598</b>
Процесс жизни	<b>0,254</b>	0,120	<b>0,446</b>	<b>0,454</b>
Результативность жизни	<b>0,231</b>	0,132	<b>0,450</b>	<b>0,477</b>
ЛК я (локус контроля - я)	<b>0,263</b>	<b>-0,455**</b>	<b>0,462</b>	<b>0,621</b>
ЛК ж (локус контроля – жизнь)	<b>0,197</b>	0,068	0,124	<b>0,555</b>
<b>Сч.Оксф.</b> (оксфордский опросник счастья)	0,156	0,082	0,127	<b>0,496</b>
Поз.о. (позитивные отношения с окружающими)	0,149	<b>-0,353</b>	0,136	<b>0,430</b>
Автоном. (автономия)	<b>0,283</b>	0,073	0,038	<b>0,397</b>
У.Ср. (управление средой)	0,110	0,127	0,398	<b>0,339</b>
Л.р. (личностный рост)	0,121	0,131	0,129	<b>0,369</b>
Ц.в жизн. (цели в жизни)	0,055	0,126	0,046	0,151
Самопр. (самопринятие)	0,128	0,055	0,034	<b>0,415</b>
<b>П.Благ.</b> (психологическое благополучие)	<b>0,223</b>	0,067	0,125	<b>0,558</b>
<b>SWLS</b> (удовлетворенность жизнью)	0,65	0,071	<b>0,356</b>	<b>0,546</b>

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены наиболее значимые корреляции.

**Связи психологического благополучия и учебной результативности в общей выборке подростков и старшеклассников**

При проведении анализа на общей выборке(N=103) было обнаружено 8 корреляционных связей.

Это свидетельствует о том, что в данной выборке успеваемость прямо пропорционально связана с осмысленностью жизни, автономией и психологическим благополучием. А значит, чем выше успеваемость, тем лучше подростки осознают себя субъектом собственной жизни, направлены на постановку и достижение целей в жизни, а также достаточно автономны.

Вместе с тем интересно сравнить характер и силу связей в выборках старшеклассников в зависимости от территории проживания.

## **Сравнительный анализ корреляционных связей психологического благополучия и успеваемости в выборках сельчан и горожан**

В нашей выборке практически в равных частях есть школьники, обучающиеся в селе, школьники, посещающие школу в малом городе и в краевом центре. Когда мы провели корреляционный анализ на выборке подростков, проживающих и обучающихся в условиях села (п.Сараны), мы обнаружили только две статистически достоверных, наиболее сильных связи корреляции. Стоит отметить, что по абсолютному выражению они значительно сильнее чем корреляции в общей выборке. Также стоит обратить внимание на то, что корреляция получилась обратной, а это значит, что в поселке Сараны чем выше уровень успеваемости подростков, обучающихся в данных условиях, тем ниже локус контроля я и ниже позитивные отношения с окружающими. Это говорит нам о том, что более старательная учеба может мешать подростку жить в поселке. Также следует отметить, что возможно, это особенность именно данной группы, поскольку в наших классах (когда я обучалась в данных условиях) картина была немного другая, но в этих классах, по наблюдениям учителей, действительно, такая особенность. В разговорах с учителями подчеркивается, что чаще всего бывает, что высоко успевающих учеников высмеивают подростки, учащиеся хуже. Высоко успевающие подростки менее общительны, у них мало общих интересов с другими подростками. Часто подростки учащиеся на 4 и 5 не уверены в себе.

Возможно, условия проживания в городе больше дисциплинируют подростков, что касается поселка, там гораздо ярче индивидуальные характеристики выходят на первый план.

При корреляционном анализе, проведенном на выборке подростков обучающихся в школе №3 г. Горнозаводска (малый город) было обнаружено 4 статистически достоверных, наиболее сильных связи. Такие как осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля я и результативность жизни. Это нам говорит о том, что, по крайней мере в данном образовательном

учреждении (школа №3 города Горнозаводска) подростки которые учатся лучше и психологически лучше себя чувствуют.

Также мы провели корреляционный анализ на выборке старшеклассников, обучающихся в условиях школы краевого центра (г.Пермь, школа№ 28). При проведении анализа нами, как и предполагалось, было выявлено больше статистически достоверных связей. А если быть точнее, такие связи были выявлены практически по всем параметрам, при чем 6 из них достаточно сильные. Связи успеваемости с такими параметрами как осмысленность жизни, цели в жизни, локус контроля я, локус контроля жизнь, общее психологическое благополучие и SWLS. (показатель удовлетворенностью жизнью). Это свидетельствует о том, что в условиях краевого центра хорошо учиться намного престижней чем в условиях поселка. Ученики, которые хорошо учатся психологически здоровы и чувствуют себя прекрасно.

### **Резюме:**

Наша гипотеза о том, что психологическое благополучие в целом и удовлетворенность жизнью в частности у подростков и старшеклассников статистически достоверно связана с их успеваемостью в значительной мере подтверждается, но наиболее сильно у горожан, это касается, прежде всего, краевого центра, где почти все параметры психологического благополучия связаны с успеваемостью т.е. получается, что чем лучше старшеклассник учится, тем он лучше и психологически здоровее себя чувствует. Чуть в меньшей степени выявлена взаимосвязь в малом городе. Что же касается поселка, то там дисгармоничная, обратная картина. Получилась так, что связей было только две, но те связи, которые имелись и достаточно сильные, говорят о том, что лучшая учеба приводит к снижению позитивных отношений с окружающими и локусу контроля я.

Возможно, условия проживания в городе больше дисциплинируют подростков, что касается поселка, там гораздо ярче индивидуальные

характеристики выходят на первый план или особенности коллективных субъектов (определенного класса)

Как уже отмечалось, гипотезу о взаимосвязи этих параметров мы проверяли, прежде всего с помощью корреляционного анализа, но кроме того была поставлена задача посмотреть какое место результативность обучения(успеваемость) имеет в структуре параметров психологического благополучия.

### **Место и значение успеваемости в структуре связей характеристик психологического благополучия**

Место и значение успеваемости в структуре связей характеристик психологического благополучия проверялось с помощью эксплораторного факторного анализа, при чем мы проводили его как в общей выборке, так и в каждой выборке (село, малый город, краевой центр) отдельно.

Также стоит отметить, что факторный анализ проводился нами по методу главных компонент. Вращение не понадобилось, поскольку анализ выдал нам всего один фактор. Результаты данного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Значение успеваемости в структуре характеристик психологического благополучия

Показатели	Общая выборка (n=103)	Поселок Сараны (n=33)	Малый город (n=32)	Краевой Центр (n=38)
Factor				
<b>SWLS</b> (удовлетворенность жизнью)	<b>-0,71</b>	<b>-0,75</b>	<b>-0,66</b>	<b>-0,77</b>
Успев (успеваемость)	-0,38	0,47	-0,49	<b>-0,80</b>
<b>О.Ж</b> (осмысленность жизни)	<b>-0,80</b>	<b>-0,82</b>	<b>-0,87</b>	<b>-0,81</b>
<b>СЧ.оксф.</b> (Оксфордский опросник счастья)	<b>-0,84</b>	<b>-0,79</b>	<b>-0,84</b>	<b>-0,83</b>
<b>П.Благ.</b> (Психологическое благополучие)	<b>-0,82</b>	<b>-0,79</b>	<b>-0,79</b>	<b>-0,84</b>
Собственные числа	2,66	2,70	2,78	3,29
Доля общей дисперсии(ДОД)	53%	54%	56%	66%

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены значимые факторные нагрузки > 0,50.

Из таблицы мы наблюдаем, что в общей выборке первый фактор, объясняющий более 50% дисперсии переменных, показывает тесную, прямо пропорциональную взаимосвязь характеристик психологического здоровья личности и успеваемости. То есть, мы хорошо видим, что все характеристики психологического благополучия, которые мы выделили оказываются в одном факторе с очень большим весом, но мы видим и то, что с меньшим, но все же значимым весом тут же оказывается успеваемость. Получается, что в общей выборке наша гипотеза о связи успеваемости и психологического здоровья в целом находит свою поддержку.

Но наиболее мощную поддержку эта гипотеза находит в выборке краевого центра. В этой выборке фактор объясняет более 66% дисперсии переменных. Мы видим, что все переменные, в том числе и успеваемость с очень высокой нагрузкой входит в состав этого фактора. Этот фактор для краевого центра мы назовем фактором тесной и прямо пропорциональной связи учебной результативности и психологического благополучия. Данная связь в принципе такая же точная и для малого города, но мы видим, что роль успеваемости в этом факторе снижается, но показатель по-прежнему значим для выборки в 32 человека. Для поселка Сараны фактор также один, он объясняет более 54% дисперсии всех входящих в него переменных, но этот фактор оказался биполярным. С одной стороны, в нем с большим весом, как и во всех других территориальных точках, более 0,7 входят характеристики психологического благополучия. С другой стороны, в оппозиции к ним, с противоположным знаком входит успеваемость. Таким образом этот фактор мы назвали фактором оппозиции успеваемости и психологического благополучия для подростков и старшеклассников поселка Сараны.

### **Резюме:**

Наша гипотеза о связи успеваемости с психологическим здоровьем у подростков и старшеклассников в целом нашла свое подтверждение. Но наиболее мощную поддержку эта гипотеза находит в выборке краевого центра. Там наиболее тесно и прямо пропорционально связаны учебная результативность и психологическое благополучие. Что касается малого города, то роль успеваемости немного снижается, но все же остается значимой для данной выборки. В поселке фактор оказался биполярным. То есть такой показатель как успеваемость оказался с противоположным знаком, здесь психологическое благополучие и успеваемость находятся в оппозиции, что еще раз говорит нам об особенностях данной выборки и подтверждает результаты предыдущего анализа.

### **3.2 Выявление различия выраженности средних значений характеристик психологического благополучия и успеваемости подростков, проживающих и обучающихся в краевом центре, малом городе и селе**

Одной из наших гипотез является то, что, возможно, выраженность характеристик психологического благополучия и успеваемости школьников различается в зависимости от их проживания и обучения в условиях городской и сельской школ. Проверка данной гипотезы выполнялась с помощью t-критерия Стьюдента. При этом сравнивались соответствующие характеристики в сельской выборке (N=33), в выборке малого города (N=32) и в выборке краевого центра (N=38). Каждая выборка сравнивалась с каждой другой отдельно. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3

## Сравнение характеристик психологического благополучия и успеваемости в селе, малом городе и краевом центре

№	Показатели	Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики	
		Поселок (n=33)	Краевой центр (n=38)	t-value	p	Поселок (n=33)	Малый город (n=32)	t-value	p	Краевой центр (n=38)	Малый город (n=32)	t-value	p
1	Успев. (Успеваемость)	3,9	3,9	0,2	0,805	3,9	3,7	1,17	0,248	3,9	3,7	1,05	0,299
2	<b>О.Ж.</b> (осмысленность жизни)	<b>100,9</b>	<b>91,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,012</b>	100,9	99,1	0,44	0,665	91,3	99,1	-1,96	0,054
3	Цели в жизни	<b>31,7</b>	<b>28,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,018</b>	31,7	30,3	1,02	0,312	28,4	30,3	-1,36	0,178
4	Процесс жизни	<b>30,2</b>	<b>26,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,001</b>	30,2	29,2	0,73	0,470	<b>26,1</b>	<b>29,2</b>	<b>-2,32</b>	<b>0,023</b>
5	Результативность жизни	22,9	22,2	0,5	0,598	22,9	22,8	0,03	0,976	22,2	22,8	-0,48	0,630
6	ЛК я (локус контроля – я)	20,8	18,8	1,9	0,058	20,8	20,0	0,78	0,441	18,8	20,0	-1,06	0,292
7	ЛК ж (локус контроля – жизнь)	29,7	27,6	1,4	0,180	29,7	28,7	0,63	0,533	27,6	28,7	-0,76	0,448
8	<b>СЧ.Оксф</b> (оксфордский опросник счастья)	48,0	46,0	0,7	0,493	48,0	46,1	0,59	0,557	46,0	46,1	-0,02	0,985
9	Поз.отн. (позитивные отношения с окружающими)	<b>51,1</b>	<b>57,4</b>	<b>-2,7</b>	<b>0,008</b>	<b>51,1</b>	<b>56,4</b>	<b>-2,22</b>	<b>0,030</b>	57,4	56,4	0,42	0,679
10	Авт. (автономия)	58,8	59,7	-0,4	0,660	<b>58,8</b>	<b>53,9</b>	<b>2,62</b>	<b>0,011</b>	<b>59,7</b>	<b>53,9</b>	<b>3,14</b>	<b>0,002</b>
11	Упр.С.(управление средой)	54,8	58,1	-1,6	0,121	54,8	56,5	-0,85	0,399	58,1	56,5	0,77	0,447
12	Л.р.(личностный рост)	60,1	57,8	1,1	0,259	60,1	61,8	-0,75	0,456	57,8	61,8	-1,89	0,064
13	Ц.в жизн.(цели в жизни)	59,8	58,9	0,4	0,692	59,8	59,4	0,15	0,879	58,9	59,4	-0,23	0,817
14	Самопр.(самопринятие)	53,5	58,1	-2,4	0,020	53,5	54,3	-0,34	0,738	58,1	54,3	1,90	0,062
15	<b>П.Благ.</b> (психологическое благополучие)	337,9	349,9	-1,5	0,132	337,9	341,4	-0,38	0,704	349,9	341,4	0,95	0,343
16	<b>SWLS</b> (удовлетворенность жизнью)	16,6	18,0	-1,1	0,256	16,6	17,3	-0,55	0,584	18,0	17,3	0,66	0,512

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые различия между выборками сельчан и горожан

Прежде всего отметим, что по успеваемости значимых различий между Сарановской и Пермской школой № 28 не обнаружено. Все различия обнаружены по уровню психологического благополучия, а именно по таким показателям как осмысленность жизни, цели в жизни, процесс жизни, позитивные отношения с окружающими и самоопределение. Наиболее значимые различия обнаружены по общему уровню осмысленности жизни. По таким показателям как цели, процесс преимущество получает поселок Сараны.

При сравнении выборки поселка Сараны с малым городом мы видим, что, опять же, значимых различий между сельчанами и горожанами по успеваемости не наблюдается. Различия обнаружены только по двум параметрам, таким как позитивные отношения с окружающими и автономия. Причем мы видим, что старшеклассники, обучающиеся в условиях малого города более общительны и открыты людям, но менее автономны, чем сельчане.

При сравнении выборки малого города с краевым центром мы также наблюдаем, что значимых различий по такому параметру как успеваемость нет. Но есть два других различия, по таким показателям как процесс жизни и автономия.

### **Резюме:**

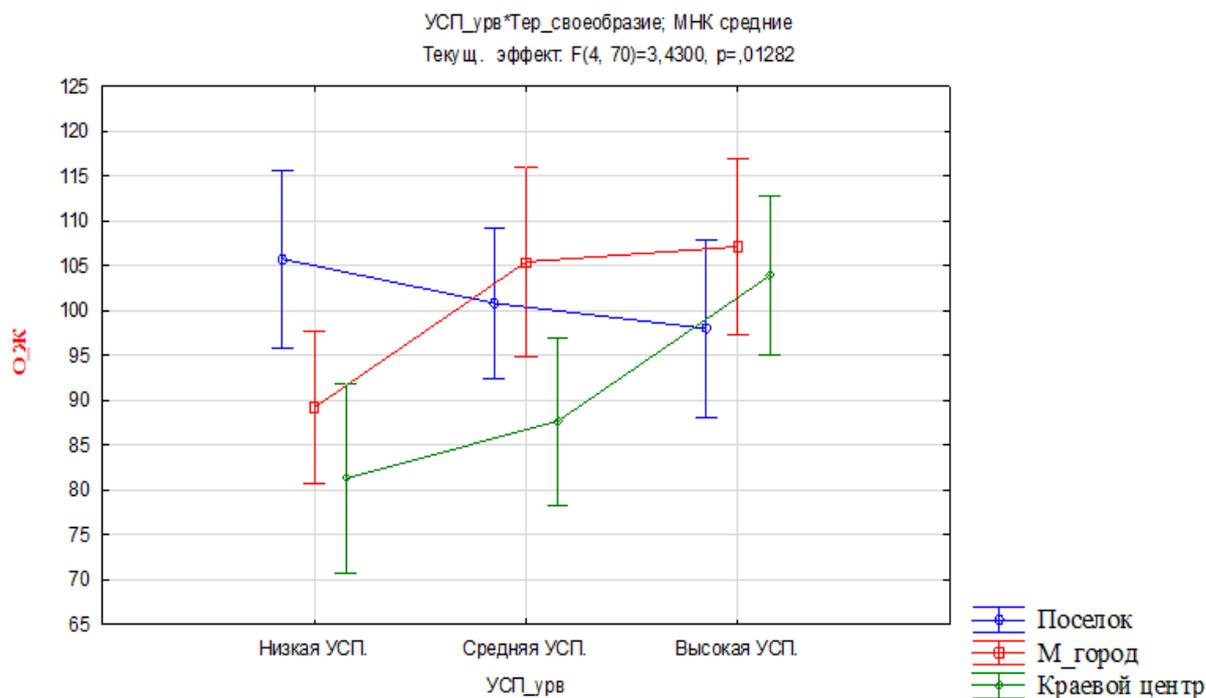
Гипотеза о различии выраженности характеристик психологического благополучия и успеваемости школьников в зависимости от их проживания и обучения в условиях городской и сельской школ нашла свое частичное подтверждение. По успеваемости, при сравнении всех выборок, значимых различий не обнаружилось. Но обнаружились различия по показателям психологического благополучия. Больше всего значимых различий обнаружилось при сравнении подростков обучающихся в условиях сельской школы и старшеклассников краевого центра. Подростки из поселка Сараны в большей мере направлены на цели и на процесс жизни. При сравнении сельчан с подростками малого города обнаружилось только два значимых различия,

сельчане оказались более автономны, а подростки, обучающиеся в условиях малого города оказались более общительны. При сравнении выборок малого города и краевого центра обнаружилось тоже только два значимых различия. Подростки малого города больше направлены на процесс жизни чем старшеклассники города Перми, но вторые более автономны чем старшеклассники малого города.

### **3.3 Анализ влияния факторов «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» на общий уровень психологического благополучия подростков**

Одной из наших гипотез было предположение о том, что факторы «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» могут статистически достоверно влиять на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка. При этом мы ожидаем, что влияние фактора «Уровень успеваемости» окажется более значимым, чем влияние (эффекты) фактора «Условия проживания». Данную гипотезу мы проверяли при помощи двухфакторного дисперсионного анализа ANOVA. При анализе влияния уровня успеваемости и условий проживания на отдельные проявления психологического благополучия значимых особенностей выявлено не было. Поэтому анализ был проведен по общим показателям психологического благополучия.

Результаты исследования представлены на рисунках 1,2,3,4.

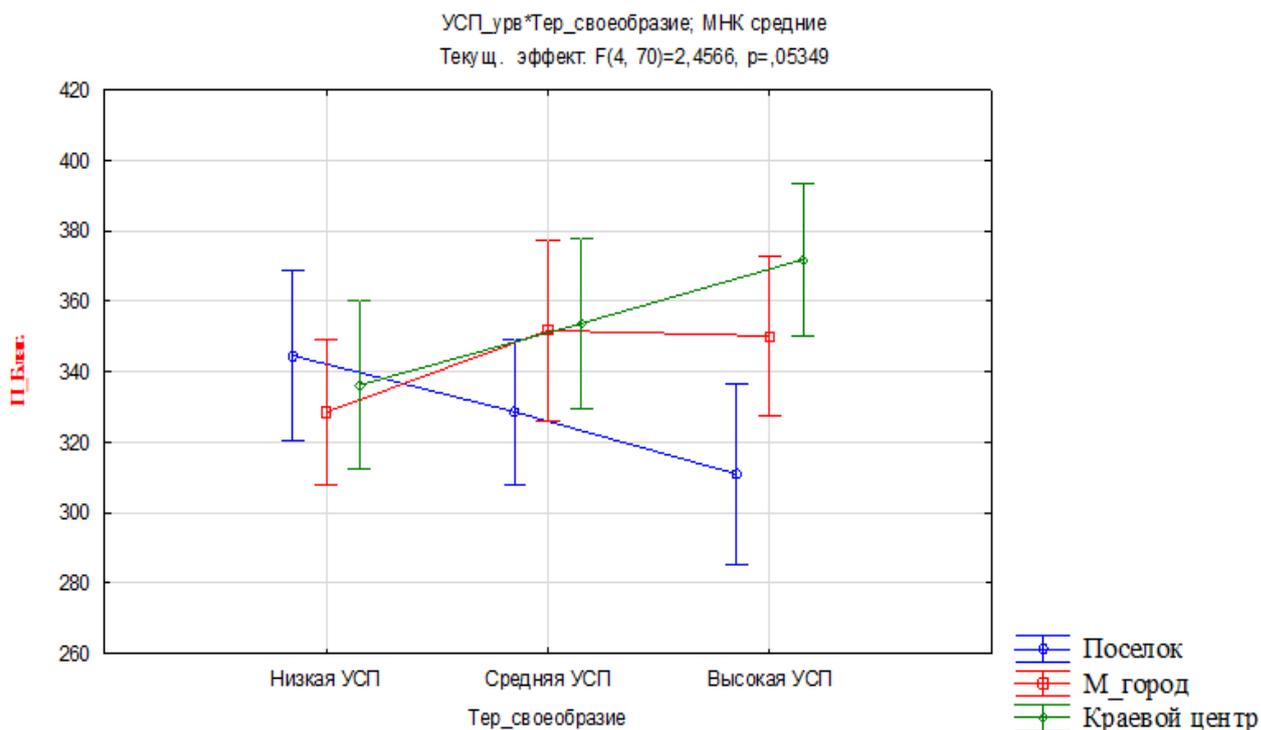


**Рис.1.** Эффекты факторов «Условия проживания» «Уровень успеваемости» на общую осмысленность жизни

*Примечание.* Тер\_своеобразие – территориальное своеобразие, О\_Ж- осмысленность жизни, УСП\_урв – уровень успеваемости, Низкая УСП-низкая успеваемость, Средняя УСП – средняя успеваемость, Высокая УСП – высокая успеваемость, М\_город – малый город.

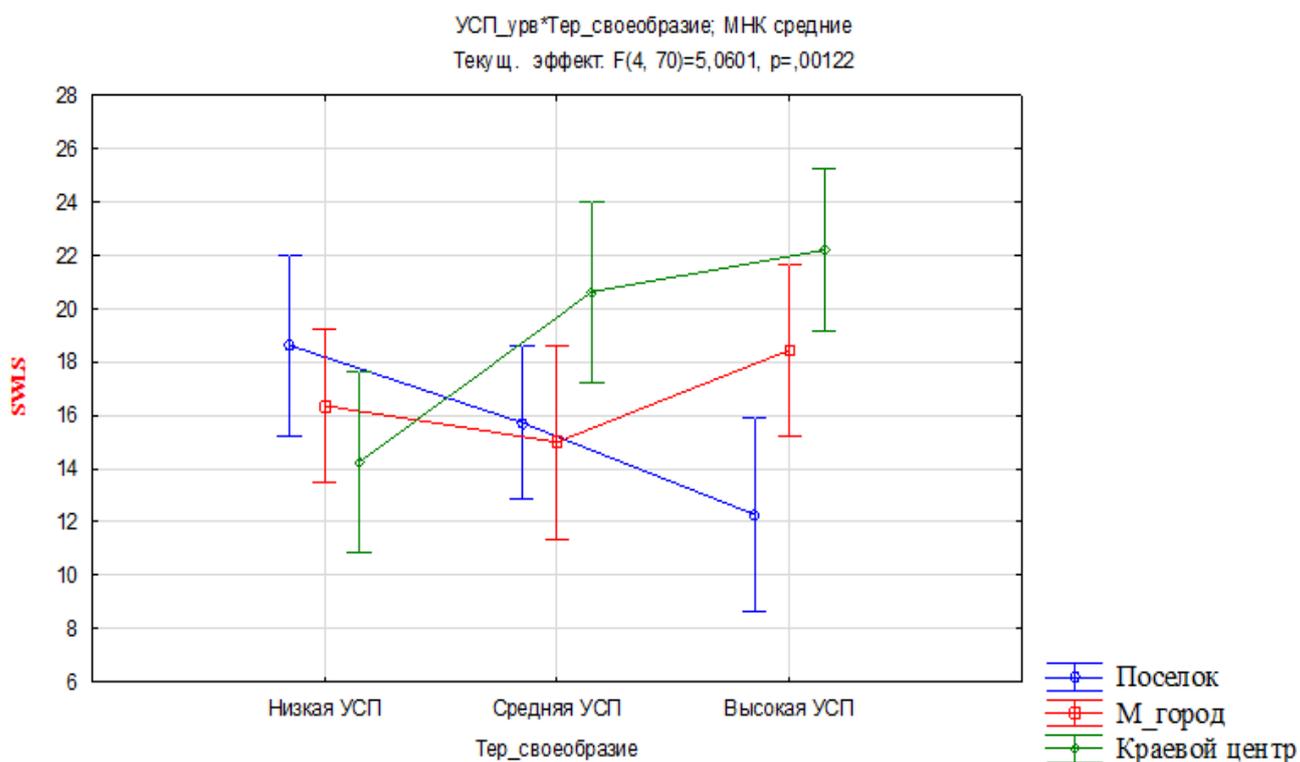
На данном рисунке мы видим, что имеется эффект межфакторного взаимодействия: в селе при снижении успеваемости нарастает осмысленность, интерес к жизни. В малом городе и Краевом центре картина обратная, чем ниже успеваемость, тем ниже осмысленность жизни.

В данном случае эффект межфакторного взаимодействия достигнут именно за счет сельской выборки.



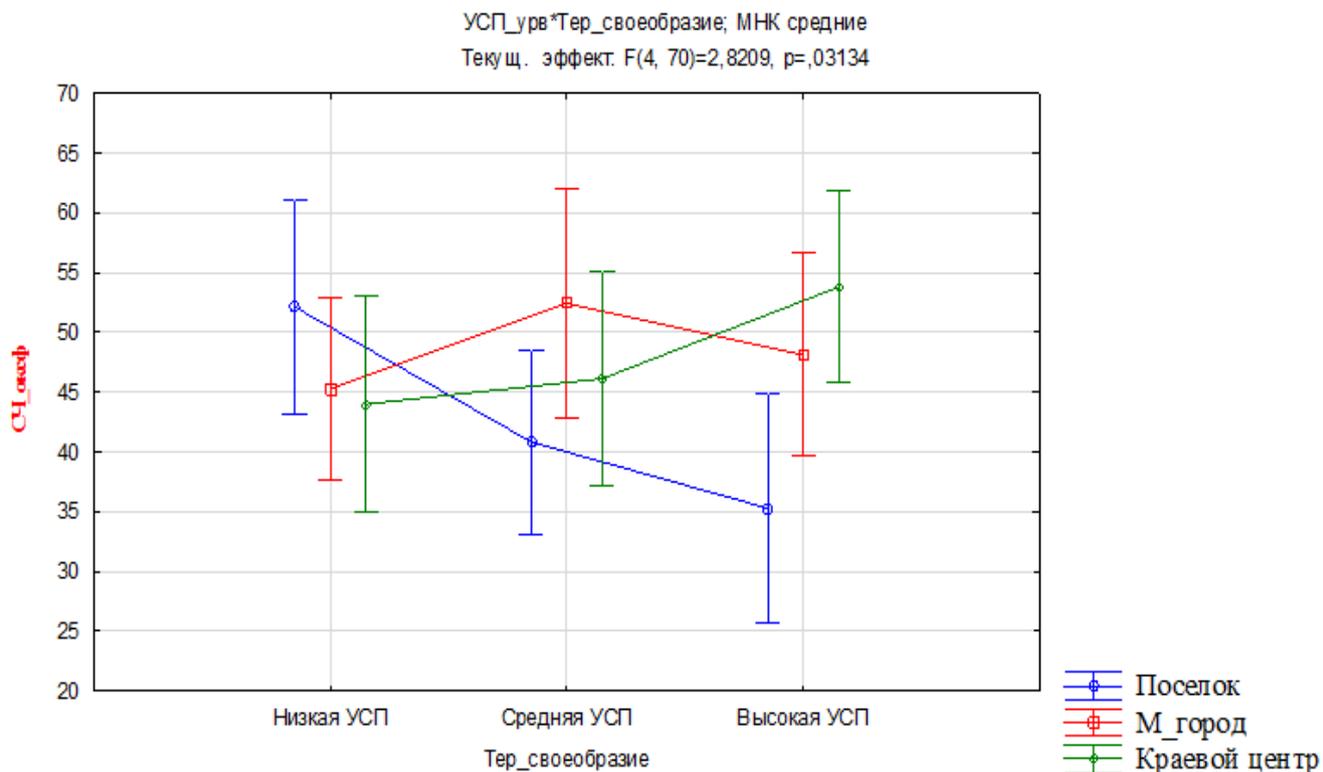
**Рис.2.** Эффекты факторов «Условия проживания» «Уровень успеваемости» на общее психологическое благополучие подростков

*Примечание.* Тер\_своеобразие – территориальное своеобразие, П\_Благ – психологическое благополучие, УСП\_урв – уровень успеваемости, Низкая УСП-низкая успеваемость, Средняя УСП – средняя успеваемость, Высокая УСП – высокая успеваемость, М\_город – малый город.



**Рис.3.** Эффекты факторов «Условия проживания» «Уровень успеваемости» на удовлетворенность жизнью подростков (по Э.Диннеру)

*Примечание.* Тер\_своеобразие – территориальное своеобразие, SWLS –удовлетворенность жизнью, УСП\_урв – уровень успеваемости, Низкая УСП-низкая успеваемость, Средняя УСП – средняя успеваемость, Высокая УСП – высокая успеваемость, М\_город – малый город.



**Рис.4.** Эффекты факторов «Условия проживания» «Уровень успеваемости» на уровень счастья в целом

*Примечание.* Тер\_своеобразие – территориальное своеобразие, СЧ\_оксф – оксфордский опросник счастья, УСП\_урв – уровень успеваемости, Низкая УСП-низкая успеваемость, Средняя УСП – средняя успеваемость, Высокая УСП – высокая успеваемость, М\_город – малый город.

Во всех остальных рисунках мы наблюдаем такую же картину. В поселке Сараны при снижении успеваемости повышается общее психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, уровень счастья. В малом городе и краевом центре наоборот, при повышении успеваемости общее психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и уровень счастья растет. Также мы наблюдаем, что

опять же за счет сельской выборки в данном анализе существует эффект межфакторного взаимодействия.

**Резюме:**

Таким образом наша гипотеза о влиянии факторов «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка нашла свое полное подтверждение. Также при этом мы ожидали, что влияние фактора «Уровень успеваемости» окажется более значимым, чем влияние (эффекты) фактора «Условия проживания». И наши ожидания подтвердились уровень успеваемости намного сильнее влияет на общее психологическое благополучие подростков нежели территориальное своеобразие. Так как малом городе и селе картина не сильно отличается. При нарастании успеваемости показатели психологического благополучия растут в обеих выборках. Что же касается поселка, здесь мы наблюдаем опять же такую особенность как, чем ниже успеваемость, тем психологически лучше чувствуют себя старшеклассники.

## Выводы

1. Наша гипотеза о том, что психологическое благополучие в целом и удовлетворенность жизнью в частности у подростков и старшеклассников статистически достоверно связана с их успеваемостью в значительной мере подтверждается, но наиболее сильно у горожан, это касается, прежде всего, краевого центра, где почти все параметры психологического благополучия связаны с успеваемостью т.е. получается, что чем лучше старшеклассник учится, тем он лучше и психологически здоровее себя чувствует. Чуть в меньшей степени выявлена взаимосвязь в малом городе. Что же касается поселка, то там дисгармоничная, обратная картина. Получилась так, что связей было только две, но те связи, которые имелись и достаточно сильные, говорят о том, что лучшая учеба приводит к снижению позитивных отношений с окружающими и локусу контроля я.

2. Наша гипотеза о связи успеваемости с психологическим здоровьем у подростков и старшеклассников в целом нашла свое подтверждение. Но наиболее мощную поддержку эта гипотеза находит в выборке краевого центра. Там наиболее тесно и прямо пропорционально связаны учебная результативность и психологическое благополучие. Что касается малого города, то роль успеваемости немного снижается, но все же остается значимой для данной выборки. В поселке фактор оказался биполярным. То есть такой показатель как успеваемость оказался с противоположным знаком, здесь психологическое благополучие и успеваемость находятся в аппозиции, что еще раз говорит нам об особенностях данной выборки и подтверждает результаты предыдущего анализа.

3. Гипотеза о различии выраженности характеристик психологического благополучия и успеваемости школьников в зависимости от их проживания и обучения в условиях городской и сельской школ нашла свое частичное подтверждение. По успеваемости, при сравнении всех выборок, значимых

различий не обнаружилось. Но обнаружилось различия по показателям психологического благополучия. Больше всего значимых различий обнаружилось при сравнении подростков обучающихся в условиях сельской школы и старшеклассников краевого центра. Подростки из поселка Сараны в большей мере направлены на цели и на процесс жизни. При сравнении сельчан с подростками малого города обнаружилось только два значимых различия, сельчане оказались более автономны, а подростки, обучающиеся в условиях малого города оказались более общительны. При сравнении выборок малого города и краевого центра обнаружилось тоже только два значимых различия. Подростки малого города больше направлены на процесс жизни чем старшеклассники города Перми, но вторые более автономны чем старшеклассники малого города.

4. Гипотеза о влиянии факторов «Условия проживания» и «Уровень успеваемости» на отдельные проявления и даже на общий уровень психологического здоровья подростка нашла свое полное подтверждение. Также при этом мы ожидали, что влияние фактора «Уровень успеваемости» окажется более значимым, чем влияние (эффекты) фактора «Условия проживания». И наши ожидания подтвердились уровень успеваемости намного сильнее влияет на общее психологическое благополучие подростков нежели территориальное своеобразие. Так как малом городе и селе картина не сильно отличается. При нарастании успеваемости показатели психологического благополучия растут в обеих выборках. Что же касается поселка, здесь мы наблюдаем опять же такую особенность как чем ниже успеваемость, тем психологически лучше чувствуют себя старшеклассники.

## Заключение

Проблема позитивного психологического функционирования стала привлекать внимание исследователей, начиная с середины 20-го века. Все подходы к исследованию феномена психологического благополучия, делятся на несколько групп.

Понятие «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также поведение, продуцирующее и проявляющее ситуативное благополучие.

В теоретической части работы рассматривались концепции психологического благополучия и здоровья разных авторов. И.В Дубровина определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной. А. Антоновский говорит о психологическом здоровье человека как о положении последнего в некоторой точке континуума, лежащего между психическим расстройством и психологическим благополучием. С. Мадди ввел понятие «жизнестойкость» - что означает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. А также рассматривался такой термин как удовлетворенность жизнью.

В результате эмпирического исследования было выявлено, что у старшеклассников малого города и городского центра успеваемость прямо

пропорционально связана с психологическим благополучием. У подростков, обучающихся в селе показатели психологического благополучия обратно пропорциональны успеваемости, там чем выше успеваемость, тем ниже позитивные отношения с окружающими и способность контролировать события своей жизни. Также было выявлено, что по успеваемости дети из сельской школы, школы малого города и краевого центра почти не отличаются, но по уровню психологического благополучия различия наблюдаются. Также было выявлено что такой фактор как «успеваемость» в большей мере влияет на психологическое благополучие подростка чем такой фактор как «Территориальное своеобразие».

На основе полученных результатов мы можем дать некоторые **рекомендации** педагогам-психологам:

1. Взаимосвязь успеваемости и характеристик психологического здоровья оказалась в нашем исследовании различной в зависимости от того, где находится образовательное учреждение. Педагогам и педагогу психологу поселка Сараны предложено на основе исследования учитывать большую зависимость этих связей от когортных (групповых) особенностей старшеклассников. В нашем случае только в этом достаточно отдаленном поселке наблюдалась дисгармоничная, обратно пропорциональная взаимосвязь успеваемости с психологическим благополучием школьников. И это при том, что высоко успевающих учеников здесь намного больше, чем низко успевающих. Мы предположили, что среди слабо успевающих подростков есть сильный неформальный лидер (или даже несколько лидеров), сильно влияющих на эту картину. Педагоги во время наших встреч согласились с этой интерпретацией и предложили в дальнейшем совместно поработать именно над этой проблемой.
2. Педагогам, родителям и самим старшеклассникам г. Горнозаводска и г. Перми полезно показать, что хорошая учеба, как правило, связана с ощущением более выраженного психологического благополучия, здоровья и стабильности личности. На наш взгляд, это очевидный бонус, который за свой труд получают

добросовестные и способные ученики. Во время встреч с участниками исследования они (особенно старшеклассники) показывали неизменный интерес к этим выводам.

3. Эмпирическое исследование показало, что использованный нами диагностический инструментарий – Тест смысловых ориентаций Д.А.Леонтьева, Шкала психологического благополучия К.Рифф, Оксфордский опросник счастья, Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э.Диннера – может быть рекомендован для быстрой (скрининговой) оценки проявлений психологического здоровья, личностного благополучия старшеклассников и студентов. На основании полученного опыта и результатов ВКР мы рекомендуем этот инструментарий для использования в деятельности педагога-психолога.

## Библиографический список

1. Абрамова Г.А. Практическая психология. М.: Академический Проект, 2003 - 496 с.
2. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, - 1987. – 262с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. -288 с.
4. Ананьев, В.А. Психология здоровья [Текст] / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
5. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.- 271с.
6. Беличева, С. А. Сложный мир подростка / С. А. Беличева. – Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 1984. — 129 с.
7. Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия [Текст] / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: УрГПУ, 2013. – С. 30-35.
8. Вартанова, И.И. Мотивация и временная перспектива старшеклассников [Текст] / И.И. Вартанова // Национальный психологический журнал. – 2013. - № 2 (10). – С. 127-133.
9. Водяха, С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников [Текст] / С.А. Водяха // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 6. – С. 114-120.
10. Венгер Л.А. Психология, /Венгер Л.А.,Мухина В.С./ - М., 1987.
11. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М., 1981-1984.
12. Галецкая, И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев [Текст] / И.И. Галецкая // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (6). – С. 66-69.
13. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета, 2009. – 123 с.

14. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
15. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст]: монография / И.В. Дубровина. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
16. Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности [Текст] / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
17. Елисеева, О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды [Электронный ресурс] / О.А. Елисеева // Психологическая наука и образование. – 2011. – №3; URL: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2011\\_3\\_2499.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2011_3_2499.pdf) (дата обращения 18.05.17)
18. Заусенко, И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения Федерального Государственного Образовательного Стандарта [Текст] / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2013. - № 4. – С. 196-199.
19. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты [Текст] / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128-134.
20. Ишмухаметов, Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы [Текст] / Р.Р. Ишмухаметов // Гуманитарный вектор. – 2010. – № 1. – С. 74-79.
21. Калитиевская, Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию [Текст] / Е.Р. Калитиевская // Психология с человеческим лицом, 2010 – С. 230-238.

22. Кирилова, Н.А. Особенности личности подростков различного пола в зависимости от отношения к образовательной среде [Текст] / Н.А. Кирилова // Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы. – Пермь, 2015. – С.74-93.
23. Кон, И.С. Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.
24. Крохалева, Т.П. Учебная активность и социальный интеллект как ресурсы психологического здоровья у сельских и городских старшеклассников [Текст] / Т.П. Крохалева // XXX Мерлинские чтения. В.С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы всероссийской научно-практической конференции, 15-16 мая 2015 г. – Пермь, 2015. – С.87-89.
25. Куртышева М.Г. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252с.
26. Лебедева, О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. – № 3 (1). – С. 33-37.
27. Лебедева, О.А. Особенности психологического благополучия современных подростков [Текст]/ О.А.Лебедева, Н.И. Плотникова// Всероссийская научно – практическая конференция личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. – 2015. - №3. – С.132-138.
28. Леонтьев, Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
29. Логутнова, Е.В. Оценка психологического благополучия подростков в образовательном учреждении [Текст]/ Е.В.Логутнова// Проблемы современного педагогического образования. – 2016. - №53-3. – С.410-417

30. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [Текст] / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал, 2007. – №3. – С. 24-37.
31. Литвинова, Г.В. Особенности психологического благополучия подростков (региональный аспект) [Текст] / Г.В. Литвинова // Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции (24 октября 2011 г.). – Новосибирск: Априори, 2011. – С. 84-93.
32. Мальшакова, О.М. Осмысленность жизни как фактор жизнестойкости и эффективности совладающего поведения [Текст]: выпускная квалификационная работа / О.М. Мальшакова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 70 с.
33. Марышева, Ю.М. Эффект воздействия различных моделей обучения на психологическое здоровье старшеклассников [Текст] / Ю.М. Марышева // XXX Мерлинские чтения. В.С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы всероссийской научно-практической конференции, 15-16 мая 2015 г. – Пермь, 2015. – С.93-95.
34. Наследов, А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных [Текст] / А. Наследов. — СПб.: Питер, 2013. – 416 с.
35. Орлова, Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [Текст] / Д.Г. Орлова // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика. – Ижевск. – 2016. – №3. – С. 53-62.
36. Орлова, Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) [Текст] / Д.Г. Орлова // Вестник ПГГПУ. Серия 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28-36.

- 37.Осин, Е.Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Текст] / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии Российской академии наук, 2008. – С. 16-18.
- 38.Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья [Текст] / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2015. – № 4 (104). – С. 79-83.
- 39.Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
- 40.Регуш, Л.А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни [Текст] / Л.А. Регуш // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 100. - С. 57-65.
- 41.Репина, Е.В. Проблема структуры психологического здоровья [Текст] / Е.В. Репина // Шаг в науку: материалы межрегионального студенческого форума (26-27 февраля 2016 г.). – Уфа: БГПУ, 2016. – С. 65-70.
- 42.Репина, Е.В. Психологическое здоровье подростков и старшеклассников в зависимости от успешности обучения [Текст]: выпускная квалификационная работа / Е. В. Репина. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 70 с.
- 43.Репина, Е.В. Факторная структура психологического здоровья [Текст] / Е.В. Репина // XXXI Мерлинские чтения: Теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании: матер. Всерос. науч.-практ. конф, посвящ. 30-летию выхода в свет труда В. С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности» (06–08 октября 2016 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол. А.А. Волочков, А.А. Вихман, Б.А. Вяткин (науч. ред.), О.С. Самбикина; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – С.260-262.

44. Трофимова, Н.Б. Психологическое здоровье старшеклассников [Текст] / Н.Б. Трофимова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. – №6. – С.163-167.
45. Трубникова, Н.И. Осмысленность жизни как фактор, влияющий на психологическое здоровье в юношеском возрасте [Текст] / Н.И. Трубникова, В.Е. Трубников // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы II-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 27-28 ноября 2015 г.) / гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – С. 137-142.
46. Хухлаева, О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция. [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2015-208 с.
47. Хван, А.А. Легко ли быть молодым: психологическое здоровье городских и сельских подростков. [Текст]/А.А. Хван, Д.Н. Латынина// Народное образование. – 2014. - №7 – С. 227-233.
48. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания [Текст] / М. Чиксентмихайи / Пер. с англ. Е. Перовой. – М., 2018. – 464 с.
49. Шайнурова, Л.Р. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте [Текст] / Л.Р. Шайнурова, У.В. Хахалкина // Школа Л.С. Выготского: материалы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, посвященной юбилею Д.Б. Эльконина (4-5 декабря 2014 года). – Казань: Издательство Казанского федерального университета, 2014. – С. 151-154.
50. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-123.

## Приложения

### Приложение 1

#### Корреляционные связи шкал психологического благополучия и удовлетворенности жизнью с успеваемостью подростков (по К.Пирсону)

Показатели	Общая выборка (n=103)	Поселок Сараны (n=33)	Малый город (n=32)	Краевой Центр (n=38)
<b>О.Ж</b> (осмысленность жизни)	<b>0,232</b>	0,056	<b>0,378</b>	<b>0,649</b>
Цели в жизни	<b>0,266</b>	0,123	0,052	<b>0,598</b>
Процесс жизни	<b>0,254</b>	0,120	<b>0,446</b>	<b>0,454</b>
Результативность жизни	<b>0,231</b>	0,132	<b>0,450</b>	<b>0,477</b>
ЛК я (локус контроля - я)	<b>0,263</b>	<b>-0,455**</b>	<b>0,462</b>	<b>0,621</b>
ЛК ж (локус контроля – жизнь)	<b>0,197</b>	0,068	0,124	<b>0,555</b>
<b>Сч.Оксф.</b> (оксфордский опросник счастья)	0,156	0,082	0,127	<b>0,496</b>
Поз.о. (позитивные отношения с окружающими)	0,149	<b>-0,353</b>	0,136	<b>0,430</b>
Автоном. (автономия)	<b>0,283</b>	0,073	0,038	<b>0,397</b>
У.Ср. (управление средой)	0,110	0,127	0,398	<b>0,339</b>
Л.р. (личностный рост)	0,121	0,131	0,129	<b>0,369</b>
Ц.в жизн. (цели в жизни)	0,055	0,126	0,046	0,151
Самопр. (самопринятие)	0,128	0,055	0,034	<b>0,415</b>
<b>П.Благ.</b> (психологическое благополучие)	<b>0,223</b>	0,067	0,125	<b>0,558</b>
<b>SWLS</b> (удовлетворенность жизнью)	0,65	0,071	<b>0,356</b>	<b>0,546</b>

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены наиболее значимые корреляции.

**Сравнение характеристик психологического благополучия и успеваемости в селе, малом городе и краевом центре**

№	Показатели	Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики	
		Поселок (n=33)	Краевой центр (n=38)	t-value	p	Поселок (n=33)	Малый город (n=32)	t-value	p	Краевой центр (n=38)	Малый город (n=32)	t-value	p
1	Успев. (Успеваемость)	3,9	3,9	0,2	0,805	3,9	3,7	1,17	0,248	3,9	3,7	1,05	0,299
2	<b>О.Ж.</b> (осмысленность жизни)	<b>100,9</b>	<b>91,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,012</b>	100,9	99,1	0,44	0,665	91,3	99,1	-1,96	0,054
3	Цели в жизни	<b>31,7</b>	<b>28,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,018</b>	31,7	30,3	1,02	0,312	28,4	30,3	-1,36	0,178
4	Процесс жизни	<b>30,2</b>	<b>26,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,001</b>	30,2	29,2	0,73	0,470	<b>26,1</b>	<b>29,2</b>	<b>-2,32</b>	<b>0,023</b>
5	Результативность жизни	22,9	22,2	0,5	0,598	22,9	22,8	0,03	0,976	22,2	22,8	-0,48	0,630
6	ЛК я (локус контроля – я)	20,8	18,8	1,9	0,058	20,8	20,0	0,78	0,441	18,8	20,0	-1,06	0,292
7	ЛК ж (локус контроля – жизнь)	29,7	27,6	1,4	0,180	29,7	28,7	0,63	0,533	27,6	28,7	-0,76	0,448
8	<b>СЧ.Оксф</b> (оксфордский опросник счастья)	48,0	46,0	0,7	0,493	48,0	46,1	0,59	0,557	46,0	46,1	-0,02	0,985
9	Поз.отн. (позитивные отношения с окружающими)	<b>51,1</b>	<b>57,4</b>	<b>-2,7</b>	<b>0,008</b>	<b>51,1</b>	<b>56,4</b>	<b>-2,22</b>	<b>0,030</b>	57,4	56,4	0,42	0,679
10	Авт. (автономия)	58,8	59,7	-0,4	0,660	<b>58,8</b>	<b>53,9</b>	<b>2,62</b>	<b>0,011</b>	<b>59,7</b>	<b>53,9</b>	<b>3,14</b>	<b>0,002</b>
11	Упр.С.(управление средой)	54,8	58,1	-1,6	0,121	54,8	56,5	-0,85	0,399	58,1	56,5	0,77	0,447
12	Л.р.(личностный рост)	60,1	57,8	1,1	0,259	60,1	61,8	-0,75	0,456	57,8	61,8	-1,89	0,064
13	Ц.в жизн.(цели в жизни)	59,8	58,9	0,4	0,692	59,8	59,4	0,15	0,879	58,9	59,4	-0,23	0,817
14	Самопр.(самопринятие)	53,5	58,1	-2,4	0,020	53,5	54,3	-0,34	0,738	58,1	54,3	1,90	0,062
15	<b>П.Благ.</b> (психологическое благополучие)	337,9	349,9	-1,5	0,132	337,9	341,4	-0,38	0,704	349,9	341,4	0,95	0,343
16	<b>SWLS</b> (удовлетворенность жизнью)	16,6	18,0	-1,1	0,256	16,6	17,3	-0,55	0,584	18,0	17,3	0,66	0,512

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены значимые различия между выборками сельчан и горожан

Пример заполненного бланка СЖО - общая шкала теста смысложизненных ориентаций, по Д.Леонтьеву.

СЖО

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны). 4

Ф.И.О. Селиванов Денис Александрович Пол Муж Возраст 16

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Пример заполненного бланка SWLS – шкала удовлетворенности жизнью по Э.Динеру

Бланк ответов SWLS

ФИО Косица И. Д. Возраст 15 лет

9

Пожалуйста, по каждому вопросу поставьте какой-либо знак (галочку, крестик) в соответствии с Вашей оценкой

Вопросы	Нет	Скорее нет	Не знаю	Скорее да	Да
1. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу.	✓				
2. Условия моей жизни прекрасны.		✓			
3. Я удовлетворен (а) своей жизнью.		✓			
4. До сих пор я получал (а) важные вещи, которые я хочу в жизни			✓		
5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз я бы в ней почти ничего не изменил(а)	✓				