

Оглавление

Введение	2
Глава 1. Проблема психологического благополучия и здоровья личности в зарубежных и отечественных исследованиях	6
1.1 Психологическое здоровье и благополучие: обзор зарубежных концепций	6
1.2 Отечественные концепции психологического благополучия.....	13
1.3 Конструкт онтологической уверенности Н.В.Коптевой	21
1.4 Психологическое здоровье: понятие, структура, концепции	25
1.5 Концепция учебной активности (по А.А. Волочкову)	29
Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования	32
2.1 Характеристика выборки, организация исследования	32
2.2 Диагностический инструментарий исследования.....	33
2.3 Методы анализа эмпирических данных	37
Глава 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение.....	38
3.1 Особенности онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью студентов с различным уровнем учебной активности	38
3.2 Оценка и анализ взаимосвязи учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью	41
3.2 Сравнение средних значений характеристик онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью в выборках студентов с различным уровнем учебной активности.....	43
3.3 Значимые эффекты уровня учебной активности на дисперсию шкал онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью.....	47
Выводы.....	52
Заключение.....	53
Библиографический список	54
Приложения.....	64

Введение

В современной психологии, как в зарубежной, так и в отечественной, достаточно большое внимание уделяется проблемам психического и психологического здоровья, обучающихся, а также профессионалов в самых различных условиях. При этом приводятся различные характеристики психического и психологического здоровья, в том числе и такие как: удовлетворённость, оптимизм.

Кроме того, в исследованиях выполненных в ПГГПУ, под руководством профессора Н.В. Коптевой изучалась такая характеристика, которую также можно отнести к характеристикам психологического здоровья, как онтологическая уверенность. Онтологически уверенная личность человека понимается автором не просто как «совокупность общественных отношений», а как творца своей жизни и индивидуальной судьбы, ответственного за взгляд на вещи, миро- и самоощущение, личный выбор. Ряд исследований автора показывают, что данная характеристика также имеет отношение к психологическому здоровью. Наконец, как и в ПГГПУ, так и в целом в стране, имеется ряд работ выполненных по психологической структуре, диагностике и особенностям учебной активности в разных выборках. С другой стороны по учебной активности пока мало работ, которые направлены на рассмотрение учебной активности как ресурса психологического здоровья. В частности отсутствуют работы, которые выявляют взаимосвязь учебной активности с онтологической уверенностью и с удовлетворённостью жизнью студента как важнейшей характеристикой психологического здоровья.

Проблема исследования: Противоречие в исследованиях, с одной стороны, учебной активности обучающихся различных возрастов и образовательных учреждений, с другой – онтологической уверенности. В Пермской психологической школе до настоящего времени не изучалась

взаимосвязь этих двух феноменов. Возможно, оба они являются показателями, факторами или даже ресурсами психологического здоровья, но этот вопрос остается не изученным. Именно на решение проблемы взаимосвязи учебной активности и онтологической уверенности направлена наша работа.

Теоретическая значимость исследования обусловлена тем, что взаимосвязи учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью исследуются впервые. Полученные нами результаты могут использоваться в организации новых теоретико-эмпирических исследований по смежной тематике.

Практическая значимость работы определяется тем, что ее результаты могут быть использованы психологами-практиками, организаторами и администрацией образовательных учреждений. В частности, установленная нами взаимосвязь учебной активности, удовлетворенности жизнью и онтологической уверенности показывает, что эти феномены могут быть использованы в диагностике ряда универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, личностных). Кроме того, для учащихся, на наш взгляд, достаточно важно и полезно ознакомиться с результатами исследования, которое показывает очевидные преимущества более активных студентов в плане их личностного развития и удовлетворенности жизнью.

Цель исследования: выявление взаимосвязей, взаимозависимостей учебной активности, онтологической уверенности, удовлетворенности жизнью студента.

Объект исследования: активность и психологическое здоровье студентов.

Предмет исследования: Онтологическая уверенность и удовлетворенность жизнью студента в зависимости от учебной активности.

Исследовательские гипотезы:

1. Феномены учебной активности, удовлетворенности жизнью и онтологической уверенности статистически значимы и прямо пропорционально взаимосвязаны.
2. Студенты, имеющие более высокий уровень учебной активности, скорее всего, будут отличаться также более высоким уровнем онтологической уверенности и удовлетворенностью жизнью. Если эта гипотеза подтвердится, то мы можем говорить о том, что учебная активность является внутренним ресурсом этих характеристик, которые имеют прямое отношение к психологическому здоровью студенчества.
3. Взаимосвязь указанных характеристик проявляется как на выборке студентов университета, так и на выборке студентов колледжа, т.е. является универсальной для студентов различных форм обучения.
4. Уровень учебной активности является фактором, влияющим на выраженность и дисперсию, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью.

Задачи исследования:

1. Обнаружить взаимосвязи учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью у студентов ВУЗа и студентов колледжа.
2. Выявить статистически достоверные различия средних значений этих феноменов в выборках контрастных по уровню учебной активности.
3. Определить значимость эффектов уровня учебной активности на дисперсию характеристик онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью студентов.
4. Выявить особенности выраженности и взаимосвязей указанных характеристик в выборках студентов ВУЗов и студентов колледжа.

Методы исследования и анализа данных: В исследовании выявление взаимосвязей учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью студента были использованы следующие методы:

1. *Методики психодиагностического обследования:* психометрическая методика «ОУ (ПМ)» Н.В. Коптевой, вопросник учебной активности студента (ВУАСТ) А.А. Волочкова, шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера, а также обновленный Оксфордский опросник счастья (ОИ).
2. *Методы статистической обработки данных:* критерий Колмогорова – Смирнова, корреляционный анализ по К. Пирсону, Т – критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Вычисления проводились на персональном компьютере с помощью программного пакета STATISTIKA 13,0. корпорации StatSoft.

Апробация исследования:

Результаты исследования обсуждались в рамках XIV научно – практической конференции «Ярмарка научно – практических инициатив студентов» (ЯНПИС), Пермь, 2017.

Глава 1. Проблема психологического благополучия и здоровья личности в зарубежных и отечественных исследованиях

1.1 Психологическое здоровье и благополучие: обзор зарубежных концепций

Прежде чем мы обратимся к определению понятия психологическое здоровье, необходимо обратиться к понятию здоровье в целом. Под термином здоровья понимают состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Отметим, что в соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». По определению ВОЗ, здоровье в медико-санитарной статистике рассматривается на двух уровнях – индивидуальном и популяционном. На индивидуальном уровне здоровье – это отсутствие выявленных заболеваний и расстройств, на популяционном – это процесс снижения уровня заболеваемости, инвалидности и смертности (Комплексный план действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013-2020 годы).

В настоящее время есть несколько определений понятия здоровье, которые содержат пять основных критериев, характеризующих здоровье человека:

- полное физическое, умственное, духовное и социальное благополучие;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному исполнению необходимых социальных функций;

- нормальное функционирование организма человека в окружающей среде;
- способность к адаптации в постоянно меняющихся условиях существования (Козлов, 2012).

Совокупность качеств, установок и функциональных способностей, позволяющих человеку адаптироваться к окружающей среде и представляет собой психологическое здоровье личности. В соответствии с определением ВОЗ, это такое состояние благополучия, когда человек способен справляться с жизненными стрессами, плодотворно работать, максимально реализуя свой потенциал и внося вклад в жизнь общества.

Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит видным западным ученым гуманистической ориентации — Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу. Сосредоточив научную и практическую деятельность на специфически человеческих проявлениях и общечеловеческих ценностях, гуманистическое течение оформилось на рубеже 50–60 гг. прошлого столетия. Несмотря на разногласицу внутри самого течения и размытость его границ, гуманистическая психология была признана в качестве новой психологической парадигмы, проповедующей преимущественно самобытность и самодостаточность человека.

Вместе с ней в профессиональный лексикон вошли термины, определяющие качество индивидуальной жизни. В их числе — психологическое здоровье. Появляются работы по созданию психологических моделей здоровой личности, существенно обогатившие рациональный взгляд на проблему нормы: Г. Олпорт, введя представление о проприативности человеческой природы, составил образ психологически зрелой личности; К. Роджерс, настаивая на том, что человек наделен врожденным, естественным стремлением к здоровью и росту, раскрыл образ полноценно функционирующей личности; А. Маслоу на основе теории

мотивации личности вывел образ самоактуализированного, психологически здорового человека.

Здоровая личность, по мнению Г. Олпорта, имеет широкие границы Я, может посмотреть на себя со стороны, активно участвует в трудовых, семейных и социальных отношениях. Помимо этого, зрелая личность способна к теплым социальным отношениям, эмпатична, имеет реалистическое восприятие, опыт и притязания. Способна к самопознанию и чувству юмора, обладает цельной жизненной философией.

А. Маслоу (2003) вычленил составляющие психологического здоровья: первое, это стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать весь свой потенциал через самоактуализацию, второе, это их стремление реализовать гуманистические ценности и соответствующие им качества - принятию других, автономию, эмпатию, альтруизм, чувство прекрасного. К. Роджерс предположил, что характерными чертами здоровой, «самоактуализирующейся» личности являются: свобода в мыслях и поступках, доверие к самому себе, открытость переживаниям с сохранением самоконтроля, креативность.

Стоит заметить, что установка на самоактуализацию получила неоднозначную оценку и среди гуманистически ориентированных психологов. Хорошо известна точка зрения В. Франкла, утверждавшего, что самоактуализация — это не конечное предназначение человека: «Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя. Подобно тому, как бумеранг возвращается к бросившему его охотнику, лишь, если он не попал в цель, так и человек возвращается к самому себе и обращает свои помыслы к самоактуализации, только если он промахнулся мимо своего призвания» (Франкл, 1990).

В логотерапии В. Франкла (1997) впервые появляется термин «душевное здоровье», основной его критерий – это осмысленность существования, духовность, совесть. По мнению В. Франкла основным

жизненным принципом для каждого индивидуума является стремление осознать смысл своей жизни и исполнить свое предназначение. Смысл обретает свое отражение в жизненных ценностях, которые можно подразделить на три разных категории: ценности творчества, ценности чувств и ценности взаимоотношений. В. Франкл также выделил 3 уровня бытия человека: биологический, психологический и духовный. Свобода воли, по убеждению В. Франкла, нераздельно связана с взятием на себя ответственности за принимаемое решение, без чего она становится безрассудством.

Следуя концепции салютогенеза Аарона Антоновски, ключевым фактором и системным критерием психологического здоровья является чувство связности как общая ориентация личности, зависящая от того, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни устойчивое, но динамическое чувство, включающее в себя три компонента: постижимость, управляемость, осмысленность (Осин, 2007).

Следует отметить, что чувство связанности во многом сходно с понятием жизнестойкости, как с функциональной точки зрения, так и с точки зрения структуры. Осмысленность по А. Антоновскому несет ту же функцию, что и вовлеченность и принятие риска, входящие в структуру жизнестойкости, однако механизмы могут быть различными. А. Антоновски подчеркивает роль эмоций, в то время как С. Мадди говорит преимущественно о когнитивных процессах (Осин, 2007).

Главная идея индивидуальной психологии А. Адлера заключалась в том, что он отрицал положения З. Фрейда и К.Г. Юнга о доминировании бессознательных влечений в личности и поведении человека. Не врожденные влечения, не врожденные архетипы, но чувство общности с другими людьми, стимулирующее социальные контакты и ориентация на других людей - вот та главная сила, которая определяет поведение и жизнь человека, считал А. Адлер (1986). Однако есть общее, объединяющее концепции этих трех психологов: все они предполагали, что человек имеет некоторую

внутреннюю, присущую ему одному природе, которая оказывает влияние на формирование личности. При этом З. Фрейд придавал решающее значение сексуальным факторам, К.Г. Юнг - первичным типам мышления, а А. Адлер подчеркивал роль общественных интересов. Идея А. Адлера о творческом «Я» представляет собой субъективную и индивидуализированную систему, которая может менять направление развития личности, интерпретируя жизненный опыт человека и придавая ему различный смысл. Более того, это «Я» само предпринимает поиски такого опыта, который может облегчить конкретному человеку создать его собственный, уникальный стиль жизни. А. Адлер считал важнейшей тенденцией в развитии личности человека стремление сохранить в целостности свою индивидуальность, осознавать и развивать ее.

Поскольку в настоящий момент «психическое здоровье» рассматривается как благополучие в широком смысле слова, а оценивается в категориях «здоровый - больной», «нормальный - аномальный», «зрелый - незрелый», что иллюстрирует явное терминологическое противоречие, научное сообщество стало разрабатывать представление о «психологическом благополучии».

Многие исследователи в качестве рабочего определения термина «Субъективное благополучие» (Subjective Well Being – SWB) используют предложенное Эдом Динером SWB понимание его как переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворенности жизнью (Diener, 2002). Здесь речь идет о когнитивной стороне самопринятия (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной стороне (наличие плохого или хорошего настроения). Как следствие, понимание благополучия в зарубежной психологии в рамках такого подхода дает основания к пониманию его как «гедонии».

Наиболее известные примеры концептуализации понятия «благополучия» связаны с именем Кэрол Рифф (Carol Ryff), которая

объединила наиболее распространённые представления о позитивном функционировании и выделила на их основе шесть ключевых параметров позитивного психологического функционирования:

1. Самопринятие (позитивная оценка себя и своего прошлого);
2. Личностный рост (чувство непрерывного роста, саморазвития, реализации своего потенциала);
3. Цель в жизни (ощущение осмысленности, цели в жизни, ее направленности);
4. Позитивные отношения с окружающими (способность поддерживать теплые, доверительные межличностные отношения, способность любить);
5. Управление средой (способность индивида выбирать или создавать окружение, подходящее для его психического состояния);
6. Автономия (самоопределение, независимость, саморегуляция поведения) (Бенко, 2015).

Практически все авторы признают, что «психологическое здоровье» - социокультурный, целостный феномен глобального значения, требующий в своем изучении и оценке междисциплинарного, интегративного подхода. Практически во всех концепциях оно означает обретение человеком большего количества «степеней свободы» для выбора адекватного способа реагирования на действие факторов окружающей среды, больших возможностей.

Резюме:

Можно сказать, что психологическое здоровье – это комплекс установок, качеств, функциональных способностей, которые предоставляют человеку шанс адаптироваться к окружающей его среде. Благодаря психологическому здоровью человек способен преодолевать различные

жизненные стрессы, а также продуктивно работать, по максимуму воплощая свой потенциал и внося вклад в жизнь общества.

В наибольшей степени постановкой и разработкой проблемы психологического здоровья занимались такие западные ученые как: К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт.

Э. Динер понимает под термином «субъективное благополучие» переживание позитивных эмоций, пониженный уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворенности жизнью. Следует отметить, что К. Рифф объединила наиболее распространенные представления о позитивном функционировании.

Резюмируя доводы упомянутых авторов, можно утверждать, что с точки зрения гуманистического подхода, питающего безусловное доверие к человеческой природе, общим принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на перипетии и трудности индивидуальной жизни.

1.2 Отечественные концепции психологического благополучия

Внушительный вклад в изучение психологического благополучия привнесла и отечественная психология.

Одним из явных представителей текущего направления стал Р.М. Шамионов (2004), который исследовал феномен субъективного благополучия личности. По его мнению, данный конструкт отражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде.

Проведя огромный труд и скопив объемистый теоретический и эмпирический материал, Р.М. Шамионов выделил основные структурные компоненты благополучия — различные виды удовлетворенности. При этом удовлетворенность осмысливается им как сложное, динамическое социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к жизни, к себе, труду, окружению) и располагающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внешними и внутренними объектами.

К структурообразующим факторам удовлетворенности, а следственно, и субъективного благополучия автор отнес: эмоциональные, содержательные, когнитивные, гигиенические, мотивационные.

Немаловажно сказать, что субъективное благополучие отражено в тех критериях удовлетворенности, которые отражены и поняты личностью. Таким образом, представление о собственном благополучии в значительной степени определяет его устойчивость. Значимым фактором субъективного благополучия выступает система саморегуляции психических состояний личности, поскольку интегрирующая функция психических состояний

способствует образованию психологического строя личности: свойства — состояния — процессы, образующего целостную психологическую структуру личности, необходимую для эффективного функционирования субъекта.

Р.М. Шамионов продемонстрировал, что благополучие осуществляет функцию регуляции по отношению к поведению, и в то же время само является результатом саморегуляции психических состояний.

Было замечено, что удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, полом, социальным статусом, образованием и сопоставляется с удовлетворением потребностей, остротой и значимостью этих потребностей, общей оценкой комфортности и показателями профессиональной успешности.

Автор особо отмечает, что благополучие личности осуществляет некоторое количество функций:

1) регулятивная (адаптация) — дает возможность регулировать внутреннее самоотношение, самочувствие, взаимоотношения с окружающим миром;

2) управления когнитивными процессами — гарантирует адаптацию и интеграцию личности в обществе;

3) «поведенческая» — допускает подбирать стратегии поведения и направленность личности;

4) развития — обеспечивает творческое движение, как в сторону саморазвития, так и в сторону обеспечения внешних условий для удовлетворения высших потребностей и приведения всей системы в равновесие.

Вследствии трудов автора понятие благополучия стало шире и объемнее. Была продемонстрирована значимая роль каждого из составных элементов. Р.М. Шамионов подтвердил, что благополучие личности совершает много функций, подкрепляющих личность (Шамионов, 2004).

Также большой вклад в изучение благополучия личности внесли отечественные ученые П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова, которые понимали

психологическое благополучие как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой (Шевеленкова, 2005). Согласно их подходу, благополучие — это субъективное явление, которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания.

В своих работах они опирались на идеи К. Рифф и предлагали понимать психологическое благополучие как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Соответственно, любое переживание человек сличает с имеющимся в его представлении идеалом. Вследствие такой дуалистичности исследователями было предложено разделить психологическое благополучие на реальное и идеальное, в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия. При этом, согласно отечественной традиции, можно утверждать, что эта внутренняя оценка имеет социально-культурную специфику, которая формируется в процессе усвоения человеком некоторых существующих в социуме и культуре представлений, то есть соотносится с понятием социальной нормы, социально-культурного идеала функционирования.

Д. А. Леонтьев также внес вклад в изучение благополучия личности. Согласно его концепции благополучие детерминировано смыслом жизни. Он подчеркивал, что гедонистический стиль жизни, ориентированный на стремление к счастью и удовольствию, является тупиковым с точки зрения поиска и реализации смысла жизни и, соответственно, благополучия (Леонтьев, 2005). В противовес гедонистическому подходу к жизни, Леонтьев предлагает иные способы обретения смысла. Его можно искать и в прошлом, и в настоящем, и в будущем.

Л.А. Александрова связывает понятие благополучия с витальностью. Собрав большой теоретический материал, она показывает, что витальность является мерой психологического благополучия и полноценным личностным

ресурсом (Александрова, 2004). Важно отметить, что субъективная витальность подвластна личности и может тренироваться в течение жизни в результате деятельности и осознанной работы. Соответственно, повышая уровень витальности, личность может влиять на уровень психологического благополучия.

Наряду с термином «психологическое благополучие» в отечественной психологии появляется понятие «психологическое здоровье», развиваемое в работах И.В. Дубровиной. Происходит дифференциация понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Первый термин становится исключительно медицинским и характеризует наличие душевных сил для нормальной жизнедеятельности. Такой человек способен контролировать свое поведение, ставить перед собой цели, добиваться их, ясно мыслить, проявлять волевое поведение. То есть психическое здоровье характеризует отдельные процессы и механизмы, в то время как психологическое здоровье описывает личность в целом. Так, А.Н. Леонтьев указывал на необходимость разделения представлений о «личностном» и о «психическом», говоря о личности как об особом «измерении» (Леонтьев, 2005).

Б.С. Братусь, анализируя тенденции современного общества, утверждает, что для большей части населения характерен диагноз «психически здоров», но личностно болен (Братусь, 1997).

Большинство авторов приходят к заключению, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность.

И.В. Дубровина вводит термин «психологическое здоровье», характеризующее всю личность в целом и являющееся проявлением человеческого духа (Дубровина, 1998). Ее концепция опирается на работы А.Н. Леонтьева, указывающие на необходимость разделения «личностного» и «психического». По ее мнению, психологическое здоровье является необходимым условием нормальной и активной жизнедеятельности организма, благодаря поддержанию баланса между человеком и окружающей

средой. Психологическое здоровье характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя душевных сил и способностей. Состояние психологического здоровья является производным от приобщения человека к своему роду, его социализации. Человечность индивида — сущностная характеристика психологического здоровья — понимается как становление и манифестация субъективного духа, следования высшим образцам человеческой культуры, нравственным и моральным принципам, созидательное преобразование действительности, основанное на любви к качеству жизни и воле к совершенству во всех ее областях. Таким образом, высшее проявление психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида. Психологически здоровая личность конструктивно отвечает на каждодневные требования современной жизни и выстраивает отношения с окружающими, а также относительно свободна от тревожности, эмоционально благополучна.

Большой вклад отечественная психология внесла в изучение феномена эмоционального благополучия. На сегодняшний момент в науке нет однозначного ответа на вопрос, что такое эмоциональное благополучие. Все имеющиеся концепции пытаются рассматривать данный феномен с разных ракурсов. Но при этом все концепции являются не противоречащими, а взаимоопыляемыми. В отечественной психологии существует три направления исследований, которые пытаются раскрыть феномен эмоционального благополучия.

1. Эмоциональное благополучие как положительная направленность эмоционального самочувствия. Данное направление связано с исследованиями эмоционального самочувствия детей и подростков, которые проводили Л.И. Божович, О.И. Бадулина и другие авторы.

Большой акцент в данном направлении исследователи делали на эмоциональном неблагополучии и его характеристиках. Поэтому можно заключить, что эмоциональное благополучие — это противоположность

эмоционального неблагополучия, то есть то, чем не является эмоциональное неблагополучие.

2. Эмоциональное благополучие как интегральная характеристика, в которой представлены чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности (Куликов, 2000).

Данное направление уходит корнями в исследования психологического благополучия личности и указывает на то, что эмоциональное благополучие является его составной частью. Согласно данному подходу эмоциональное благополучие, равно как и психологическое, неразрывно связано с такими характеристиками, как «удовлетворенность жизнью», «счастье», «субъективная оценка качества жизни».

3. Эмоциональное благополучие как эмоциональное здоровье в целом. Данный подход возник вместе с исследованиями психологии здоровья Л.В. Тарабакиной, которая и ввела термин «эмоциональное здоровье» (Тарабакина, 2000).

Эмоциональное благополучие в рамках данного направления определялось как составная часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней ситуативно-ориентировочного, адаптивно-целевого, личностно - деятельностного; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания».

Таким образом, на основе отечественных работ можно заключить, что эмоциональное благополучие является составной частью психологического здоровья и выражено в положительной направленности эмоций, возможности саморегуляции эмоциональной сферы, обеспечивающие успешное функционирование человека.

Одна из самых полных и детальных отечественных концепций психологического благополучия была предложена А.В. Ворониной. Она

рассмотрела данное понятие как системное качество личности, формирующееся в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Психологическое благополучие проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей (Воронина, 2002).

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. Каждый следующий уровень позволяет человеку лучше и глубже познать себя, что способствует открытию новых возможностей для реализации замыслов, творческой активности, увеличению степени свободы для выбора путей адекватного реагирования.

Резюме:

В отечественной психологии большой вклад в изучение проблем психологического благополучия внесли - Р.М. Шаминов, Д.А. Леонтьев, И.В. Дубровина, а также многие другие.

В их работах говорится о том, что психологическое благополучие это:

- собственное отношение человека к своей личности процессам и жизни;
- целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой и напрямую

зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания.

Также, Р.М. Шамионов выделяет несколько функций психологического благополучия личности:

- 1) регулятивная (адаптация);
- 2) управления когнитивными процессами;
- 3) «поведенческая»;
- 4) развития.

1.3 Конструкт онтологической уверенности Н.В.Коптевой

Онтологическая уверенность (ОУ) – разработана сотрудником Пермской психологической школы Н.В. Коптевой, как противоположный полюс понятия «Онтологическая неуверенность». Феноменологию онтологическая неуверенность представил в 1957 году британский экзистенциальный психиатр Рональд Лэйнг, в своей книге «Расколотое "Я"». Онтологическая неуверенность, как состояние психики, соответствующее переходу от шизоидного способа бытия-в-мире к шизофреническому. В качестве позитивного полюса изучаемого континуума Лэйнг достаточно схематически обозначил онтологическую уверенность, а также указал на ограничения избранного клинического ракурса в обсуждении того, во что «глубоко вовлечена человеческая природа» (Лэйнг, 1995).

В своих работах Н.В. Коптева разрабатывает конструкт ОУ, подразумевая под онтологически уверенной личностью человека не просто как «совокупность общественных отношений», а как творца своей жизни и индивидуальной судьбы, ответственного за взгляд на вещи, миро- и самоощущение, личный выбор. Следует заметить, что прилагательное «онтологическая» есть не совсем точный эпитет, применительно к феномену уверенности и что точнее уверенность, в данном случае, следует понимать как экзистенциальную. Сам Р. Лэйнг объяснял выбор прилагательного «онтологическая», как наиболее благозвучного из близко подходящих по смыслу к существительному «бытие». Но, дабы сохранить преемственность, Н.В. Коптевой был создан соответствующий теоретический конструкт онтологической уверенности, и две методики, ему соответствующие. Посредством этих методик, с применением методов математической статистики, были проведены эмпирическая проверка и валидизация феномена онтологической уверенности.

Онтологическая уверенность-неуверенность рассматриваются Н.В. Коптевой, во-первых, как экзистенциальные положения, соотносимые с надежностью структурирования бытия – в – мире и составляющих его элементов: Я (ментальное Я, тело), и не – Я (другие люди, мир значимое, как индивидуальная ценность); во-вторых, как «общие чувства», в которых соответствующие экзистенциальные положения находят свое выражение.

Экзистенциальные положения онтологической уверенности – неуверенности конкретизируются через другую оппозицию экзистенциальных положений воплощенности – невоплощенности. Невоплощенность (прежде всего в теле) предполагает, что человек, ощущая угрозу, исходящую от мира, других людей (тревоги поглощения, деперсонализации, разрывания), отделяет свое Я (прежде всего ментальное Я) от доступного внешним воздействиям тела. В результате последнее превращается в ядро системы ложных Я, которым переданы взаимоотношения с миром. Таким образом, происходит раскол на две части: на ментальное Я (как внутреннего наблюдателя) и на систему ложных Я, объединенных вокруг тела (как образование, взаимодействующее с миром и как бы участвующее в жизни).

Воплощенность, таким образом, означает воплощенность ментального Я в теле и шире – вовлеченность человека в действия, поступки, общение, причастность к миру, людям. В этих положениях четко прослеживается важность для понимания функционирования всей структуры ОУ - ОнУ особенностей понимания и ощущения человеком собственного тела, что пересекается с телесно- ориентированным подходом, в том числе с райхианской концепцией понимания соотношения психики и тела.

Онтологически уверенной личности присущи характеристики самоощущения, противоположные нижеперечисленным, которые распространяются на других людей, мир в целом. «Онтологически неуверенный тип представляет собой «несчастное сознание» (Гегель), никак

не проявляет себя, ему остается только наблюдать за тем, как ложное Я ведет жизнь в разделяемом с другими мире» (Коптева, 2013).

Недостаток чувства целостности бытия, непрерывности времени и местоположения в пространстве, характерный для расколотого «Я», проявляется в неспособности переживать самое себя «вместе с остальными», «как у себя дома». Испытывая чувство рискованного отличия от остального мира, лишенная какой-либо осязаемой опоры в нем, не находя подтверждения извне, онтологически неуверенная личность, не может воспринимать себя живой, реальной, субстанциональной, ценной, подлинной, добротной, надежной. Онтологически уверенная личность, напротив, «воплощена» в собственном теле, пребывает в единстве с людьми и миром.

И снова, как и во всех предыдущих концепциях, упомянутых в первой главе, автор оговаривает относительную нестабильность состояний ОУ – ОнУ, зависимость экзистенциального положения от состояния здоровья человека, возраста, удовлетворенности внешностью, культурно-исторических факторов (уровня отчуждения в обществе, распространения средств массовой коммуникации).

Положения онтологической уверенности-воплощенности – неуверенности - невоплощенности находят свое выражение в континууме «общих чувств» экзистенции, от которых производны частные переживания, соотносимые с приведенными основаниями уверенности. Можно выделить два таких уровня: уровень менее дифференцированных переживаний бытийных опор и уровень более дифференцированных переживаний автономии и одновременно связанности с людьми и миром. Эта часть конструкта составила исходный пункт эмпирического исследования и в качестве модели положена в основание диагностических методик: построенной по принципу семантического дифференциала «ОУ (СД)» (со шкалами: уверенности в собственном Я, теле, мире, людях, значимом, как индивидуальной ценности) и психометрической «ОУ (ПМ)» (со шкалами:

автономии, витальных контактов с миром, с людьми и ложного Я, как проявления онтологической неуверенности).

При создании диагностических методик ориентирами автору служили два условно выделяемых способа описания Р. Лэйнгом онтологической неуверенности-уверенности: с помощью набора определений, относящихся к переживанию бытия – в – мире в целом и его отдельных элементов, а также посредством законченных суждений (Коптева, 2009).

Резюме:

Таким образом, онтологическую уверенность можно определить как переживание человеком целостности своего бытия, автономии и, в то же время, причастности к миру, другим людям, единой природы с ними, переживание бытийных опор в собственном Я и в том, что составляет не – Я, как «ресурсное» чувство, которому противостоит переживание отчужденного ложного Я.

1.4 Психологическое здоровье: понятие, структура, концепции

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава.

Здоровье – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты (Дубровина, 2009).

В наше время встречается убеждение, что для понимания здоровья достаточно обыденного здравого смысла. Решение обозначенной проблемы возможно посредством предварительного, научного осмысления содержания понятия «психологическое здоровье». Такое осмысление затрудняется тем, что в многочисленных научных трудах нет четкого разграничения понятий «психологического здоровья» и «психического» (Васильев, 2001).

Термин «психологическое здоровье» введен в научный словарь академиком И.В. Дубровиной. Она 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 (Дубровина, 2009).

А.В. Шувалов (2001), считает, что психологическое здоровье – это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (Хухлаева, 2006, Никифоров, 2001). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптированный и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В.

Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием, гармонию между человеком и социумом.

В психологической науке выделяют три уровня психологического здоровья:

1. Креативный, высший уровень психологического здоровья бывает у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции, они успешно ориентируются в этом мире, потому что усвоили и приняли его законы.
2. Адаптивный, средний уровень, проявляют люди в целом приспособленные к социуму, однако не имеющие повышенную тревожность, притязательность, законы жизни в основном понятны, но выполнение некоторых вызывает трудности. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья.
3. Деадаптивный, низший уровень психологического здоровья, наблюдается у людей с нарушением баланса процессов (Хухлаева, 2006).

Построение целостной модели здоровой личности требует интеграции двух исследовательских подходов: структурного подхода, укоренившегося в теоретической психологии личности, и адаптационного подхода, больше характерного для психологической практики. Только постижение личности как целостной сложноорганизованной структуры и понимание скрытой логики её индивидуального развития позволяют получить более объемное и полное представление о здоровье (Корольков, 2004).

Психологическое здоровье, по В.И. Слободчикову (2001), можно описать как систему, включающую аксиологический характер, инструментальный и потребностно – мотивационный компоненты. При этом

аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя, при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего, так и поведения окружающих.

Потребностно – мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний мир источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится «автором собственной биографии» (Слободчиков, 2001).

Другие авторы называют это внутренней позицией (Л.И. Божович), переживанием (Л.С. Выготский), самосознанием (И.С. Кон, И.И. Чеснокова, В.В. Столин), Я – концепцией (Р. Бернс) (Малейчук, 2010).

Таким образом, можно сказать, что существует масса различных подходов к проблеме психологического здоровья, как в медицинской и психологической парадигме, так и в теоретической психологии личности и психологической практике.

Резюме:

В целом, исходя из анализа литературы, можно охарактеризовать психологически здоровую личность, как обладающую внутренней целостностью, сознательностью, внутренней свободой, осмысленностью своей жизни, берущей ответственность на себя за свою жизнь, проявляющей свой творческий потенциал, успешно адаптирующейся к быстро изменяющимся условиям жизни и умеющей устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Данные сферы личности гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в процессе постоянного развития.

1.5 Концепция учебной активности (по А.А. Волочкову)

В Пермской психологической школе в течение нескольких десятилетий идёт динамичное изучение учебной активности школьников и студентов.

В концепции учебной активности, разработанной А.А. Волочковым (2007), учебная активность рассматривается как разновидность целостной активности субъекта конкретной сферы бытия, сферы взаимодействий. Понятие учебной активности в описательном плане здесь рассматривается рядом положений.

Во – первых, в наиболее общем виде учебная активность – это качественно – количественная мера взаимодействия субъекта учения со средой обучения, соответствующими нормами, традициями, требованиями, которые являются существенной частью мира, его индивидуальности.

Во – вторых, говоря об учебной активности, речь идет не только о пассивной включенности кем – либо (например, учителями и родителями) обучающегося в процесс усвоения знаний, умений, навыков, сколько о том внутреннем, по источнику детерминации, шаге, который учащийся сам делает навстречу обучающейся среде, сфере учебных взаимодействий. В этом плане учебная активность – не столько мера включенности в учебную деятельность «извне», сколько степень зависимости осуществления и развития этой деятельности от самого субъекта.

В – третьих, под «индивидуальной обучающей средой» понимается тот фрагмент мира индивидуальности, который непосредственно связан с обучением, с учебной деятельностью. Это – индивидуальная сфера взаимодействий с соответствующим фрагментом мира индивидуальности.

В – четвертых, учебная активность характеризует, прежде всего, динамическую сторону учебных взаимодействий в целом и учебной деятельности в частности, являясь совокупностью обусловленных субъектом моментов ее движения.

В – пятых, учебная активность – это результат интеграции, особого синтеза различных видов и проявлений активности, наиболее существенных именно в сфере учебных взаимодействий – интеллектуальной, познавательной, волевой и т.д.

Учебная активность – это сложное, многокомпонентное, и в тоже время целостное явление. В ее структуре А.А. Волочков выделяет четыре подсистемы: потенциал активности, регулятивный, динамический и результативный компоненты.

1. *Потенциал активности* – скрытая, непосредственно ненаблюдаемая внутренняя тенденция, готовность к осуществлению деятельности. В его состав входит: 1) учебная мотивация, выражающая субъективное отношение к учебной деятельности, общую потребность в учебных взаимодействиях; 2) обучаемость, выражающая объективные возможности в данной сфере, их самооценку и связанный с ними уровень притязаний.
2. *Регулятивный компонент*, выражающий соотношение произвольного контроля и непроизвольной саморегуляции в определенной сфере взаимодействий.
3. *Динамический компонент* связан с непосредственно наблюдаемой реализацией активности, включающей в себя: 1) динамические «скоростные» характеристики исполнительской реализации активности (интенсивность, темп, эргичность как общее стремление к продолжению напряженной деятельности) – применительно к содержательным особенностям данной сферы бытия; 2) наблюдаемые проявления динамики видоизменения активности в данной сфере (творчество, инициатива, самостоятельность, проявление над ситуативной активности).
4. *Результативный компонент* структуры учебной активности, включающий: 1) объективные, внешне фиксируемые результаты

учебной активности (успеваемость, обученность); 2) субъективные, внутренне пережитые результаты активности (удовлетворённость результатами деятельности).

Таким образом, учебная активность в понимании А.А. Волочкова, - это мера того шага в учебной деятельности и ее развитии, который делает сам ученик или студент как субъект активности (Волочков, 2007).

Из этого видно, что структура учебной активности содержит не только компоненты и входящие в них элементы, в определенной системной иерархии, но и внутренний источник постоянного возобновления и развития той системы (Волочков, 2007).

Резюме:

Учебная активность рассматривается как разновидность активности субъекта конкретной сферы взаимодействий.

В ее структуре А.А. Волочков выделяет четыре подсистемы: потенциал активности, регулятивный, динамический и результативный компоненты.

Потенциал активности проявляет соотношение желания и возможностей сделать этот шаг. Регулятивный компонент выражает соотношение импульсивной, произвольной и рефлексивной, произвольной его регуляции. Динамический компонент характеризует особенности непосредственно наблюдаемой динамики деятельности. Результативный компонент воплощает в себя итог движения и залог постоянного его возобновления, являясь, по сути, новым потенциалом активности.

Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования

2.1 Характеристика выборки, организация исследования

Описание выборки испытуемых.

Исследование проводилось в декабре 2016 года, на выборке 152 человека. Выборку представляли студенты Пермского государственного гуманитарно – педагогического университета 75 человек (38 девушек и 37 юношей) и Пермского строительного колледжа 77 человек (37 девушек и 40 юношей) студенты очной формы обучения.

Исследование проводилось в помещениях. Был обеспечен оптимальный уровень психологических условий: проветренный кабинет, отсутствие отвлекающих факторов, хорошее освещение, оптимальная температура воздуха. Диагностические материалы были предоставлены в полном объеме (бланки с инструкциями для заполнения теста, ручки). Исследование проводилось во второй половине дня. Время работы с диагностическими методиками составило 30 минут. В ходе работы установилась доброжелательная, помогающая и поддерживающая атмосфера общения, комфортный психологический климат.

Особенности организации и этапов исследования.

Организация данного исследования включала в себя несколько этапов:

1. Подготовительная часть эмпирического исследования включала изучение литературы по проблеме онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью студента в зависимости от учебной активности, что соответствовало целям и задачам данной работы.
2. Формирование выборки и проведение психологической диагностики.
3. Математическая и статистическая обработка результатов диагностики.
4. Интерпретация полученных результатов и формулирование выводов.

2.2 Диагностический инструментарий исследования

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, связанные с изучением аспектов онтологической уверенности, удовлетворённости жизни и учебной активности.

1.Методика «Онтологическая уверенность» (психометрическая) Н.В. Коптевой. (Коптева, 2015).

Цель: выявление аспектов онтологической уверенности и неуверенности;

Область применения: от 18 лет (не имеется опыта диагностики лиц, моложе этого возраста);

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов (Прил. 1);

Организация: индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

В статье Н.В. Коптевой (2010) эмпирический конструкт ОУ (методики «ОУ (СД)») сопоставлен с эмпирическим конструктом психометрической методики изучения ОУ, в то время ее конструкт включал 3 шкалы: *автономия Я в мире, витальные контакты и ложное Я.*

В настоящее время методика ОУ (ПМ) включает 4 шкалы.

Интерпретация шкал.

Онтологическая уверенность (общий показатель): характеризуется переживанием личностной автономии и связей с людьми и миром.

Частные шкалы:

Автономия: по своему смыслу шкала близка к шкалам автономии других методик (САТ, СЖО, субъективного благополучия К. РИФа и др.): предполагает переживание себя в качестве независимой личности, как способной к самостоятельному выбору, воплощенность (переживание собственного тела как продолжения внутреннего Я).

Витальные (жизненные, живые, диалектические) **контакты с миром:** предполагают удовлетворенность жизнью, переживание своего мира как надежного. Метафоры этого переживания дают Л. Бинсвангер «твердо стоять обеими ногами на земле», Э. Фромм, Р. Лэйнг «чувствовать себя в этом мире как дома» (они вошли в тест в качестве пунктов методики).

Витальные контакты с людьми: предполагают интерес, любовь к людям, переживание себя «вместе с другими людьми в этом мире» (Р. Лэйнг) удовольствие от общения, опыт диалогического общения «Я–ТЫ» (метафора подобного опыта Э. Эриксона «чувство благословенного присутствия», основания для которого закладываются уже в общении с матерью в младенчестве).

«Ложное Я»: характеризует отчуждение, которое обнаруживается в переживаниях неподлинности существования, разрыва между своей внутренней сущностью и маской, ролью, поведением, разобщенности с людьми и миром. Ощущение внутренней пустоты. Переживание передают метафоры «Мир- тюрьма без решеток» (Р.Лэйнг), «ходить по тонкому льду» (Бинсвангер). Невоплощенность, как переживание отстраненности от собственного тела и поведения.

2. Вопросник учебной активности студента (ВУАСТ)

Автор методики - А.А. Волочков

Цель методики: измерение компонентов и общего индекса учебной активности студента.

Вопросник включает 70 пунктов (по 10 на каждую первичную шкалу), расположенных в случайном порядке. Его структура соответствует теоретической модели активности субъекта сферы жизни и представлена 7 первичными и 4 агрегированными шкалами. Ответы респондентов выражают степень их согласия с суждениями и градуируются в диапазоне от 1 до 5 баллов. Диапазон оценок по шкалам от 10 до 50 баллов.

Первичные шкалы:

1. Самооценка обучаемости.

2. Учебная мотивация.
3. Контроль активности в ситуации учебных неудач.
4. Контроль активности в ходе реализации (настойчивость).
5. Динамика воспроизведения стандартов деятельности.
6. Творческая динамика учебной активности.
7. Результат учебной активности.

Агрегированные (суммарные) шкалы:

8. Потенциал учебной активности (усреднение шкал обучаемости и мотивации).
9. Регуляция активности (усреднение шкал контроля активности).
10. Реализация активности (усреднение шкал исполнительской и творческой динамики).
11. УА – общий индекс учебной активности, полученный усреднением шкал 7–10.

3. Шкала удовлетворенности жизнью SWLS

Автор методики – Э. Динер.

Адаптация и нормирование – Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин (2003)

Цель методики – диагностика уровня субъективной удовлетворенности жизнью. Методика состоит из 5 вопросов, ответы респондентов оцениваются по пятибалльной шкале Лайкерта, тем самым, минимальный балл 5, максимальный 25.

4. Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОИ)

Цель: для измерения уровня счастья в целом.

Опросник был разработан по аналогии с широко известным Опросником депрессии Бека (Beck Depression Inventory - BDI; Beck, 1976) и направлен на оценку депрессии. Некоторые пункты второго были оставлены, а какие-то добавлены. Сохранились также 4 варианта ответов.

В научных исследованиях было установлено, что счастье — единый фактор человеческого опыта, однако оно состоит по крайней мере из 3-ех,

отчасти независимых, факторов: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.

Опросник состоит из 29 вопросов.

Данные методики являются надежными и валидными инструментами, что важно при проведении нашего исследования.

2.3 Методы анализа эмпирических данных

Для обработки эмпирических данных использовался пакет прикладных программ: электронная таблица EXCEL корпорации Microsoft, текстовый редактор Word корпорации Microsoft и статистический пакет STATISTIKA 13,0. корпорации StatSoft.

В ходе работы применялись следующие методы статистической обработки данных:

1. Для проверки нормальности распределения применялся Критерий Колмогорова – Смирнова.
2. Корреляционный анализ по К. Пирсону использовался для выявления меры взаимосвязей показателей онтологической уверенности, удовлетворенности жизнью и учебной активности.
3. Т - критерий Стьюдента использовался для определения значимых различий показателей онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью.
4. Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) применялся для выявления эффектов уровня учебной активности на дисперсию характеристик онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью.

Глава 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение

3.1 Особенности онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью студентов с различным уровнем учебной активности

В гипотезе № 2 мы предположили, что студенты, имеющие более высокий уровень учебной активности, скорее всего, тоже будут отличаться более высоким уровнем онтологической уверенности и удовлетворенностью жизнью. Если эта гипотеза подтвердится, то мы можем говорить о том, что учебная активность является внутренним ресурсом этих характеристик, которые имеют прямое отношение к психологическому здоровью студенчества.

Согласно этой гипотезе была поставлена задача, выявить статистически достоверные различия средних значений этих феноменов в выборках, контрастных по уровню учебной активности.

В соответствии с указанной задачей общая выборка участников (152 участника) была разделена на 3 выборки с различным уровнем выраженности суммарного показателя учебной активности студентов (по А.А. Волочкову): с высоким, средним и низким уровнем учебной активности. Также нам нужно сделать так, чтобы они не пересекались друг с другом, т.е. убрать «буферные зоны». В нашем исследовании это было реализовано следующим способом.

Прежде всего, мы отсортировали по суммарному индексу учебной активности всех участников от минимума до максимума. Затем, мы использовали обычный принцип, для деления нормально распределяющейся шкалы на уровни.

Итак, проведём оценку нормальности распределения. Нормальность распределения определялась нами как визуально, с помощью построения графика частот встречаемости тех или иных значений учебной активности, так и по ряду коэффициентов.

На **рисунке 1** представлены итоги проверки на нормальность распределения.

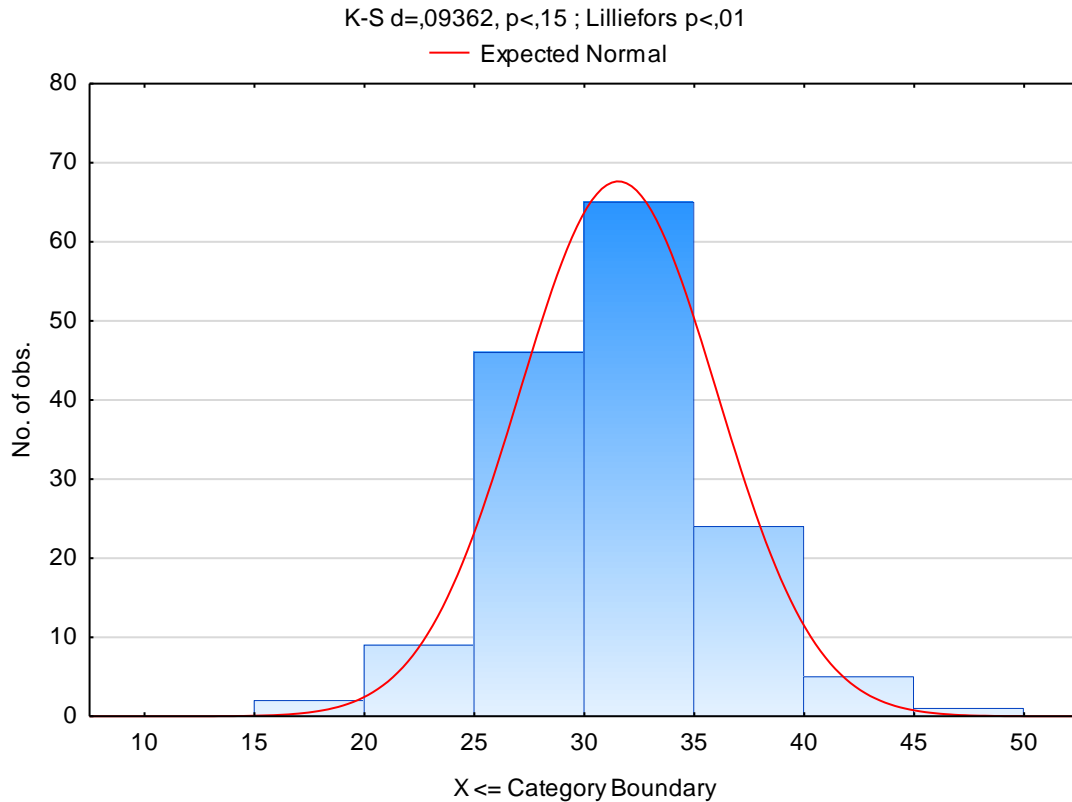


Рис. 1. Проверка на нормальность распределения общего индекса учебной активности (УА).

Мы видим, что распределение по суммарной шкале учебной активности близко к нормальному, является симметричным, колоколообразным. Кроме того статистика Колмогорова – Смирнова показывает, что распределение этой шкалы не отличается от нормального ($p < 0,15$). Таким образом, можно использовать правило «среднее арифметическое плюс-минус треть сигмы» для разбиения общей выборки на три группы. Среднее арифметическое по суммарной шкале учебной активности в нашем случае - 4,5, стандартное отклонение – 1,5.

При таком разбиении общая выборка делится на 3 примерно равные части. Но для усиления контраста между «высокоактивными», «средними» (нормативными) и «пассивными» мы исключили ряд наблюдений в так

называемых «буферных зонах» значений по шкале УА. Между пассивными и нормативными были исключены значения 13-ти респондентов, а между нормативными и высокоактивными – 19-ти респондентов (см. Рис. 2)

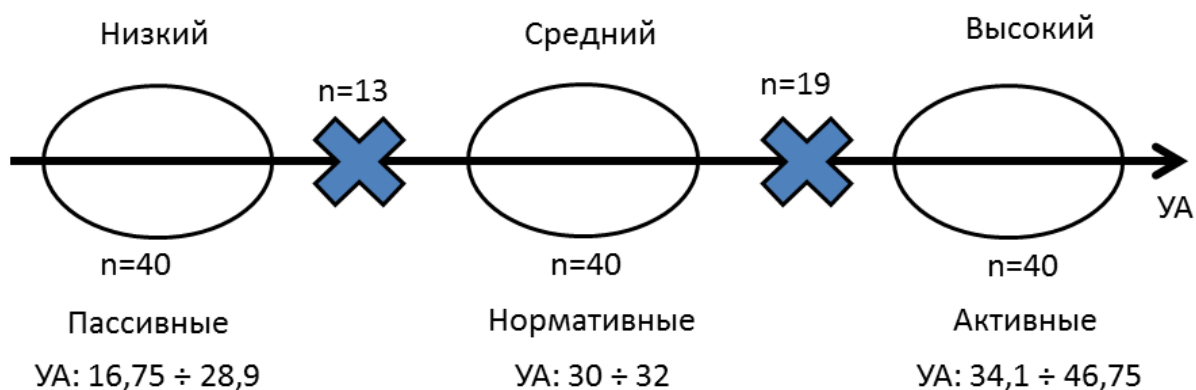


Рис. 2. Разделение общей выборки на три части (Пассивные, нормативные, активные).

Резюме:

В нашем исследовании общая выборка участников (152) была разделена на три выборки с различным уровнем выраженности суммарного показателя УА студентов: с высоким, средним и низким уровнем учебной активности (по 40 респондентов). Для того чтобы они не пересекались друг с другом, были убраны «буферные зоны».

Также мы выяснили, что распределение по суммарной шкале учебной активности близко к нормальному, является симметричным, колоколообразным. К тому же, критерий Колмогорова – Смирнова демонстрирует, что распределение этой шкалы не отличается от нормального ($p < 0,15$).

3.2 Оценка и анализ взаимосвязи учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью

Наша первая исследовательская гипотеза говорит о том, что феномены учебной активности, удовлетворенности жизнью и онтологической уверенности статистически значимы и прямо пропорционально взаимосвязаны. Для проверки этой гипотезы мы использовали корреляционный анализ по К. Пирсону. Результаты представлены в **таблицах №3, №4, №5 (См. прил.)**.

Мы получили три корреляционных матрицы. Отталкиваясь от них, мы можем сказать, что как в общей выборке (152 человека), так и в выборке студентов обучающихся в ВУЗах (75) и студентов обучающихся в колледже (77), наблюдается тесная взаимосвязь учебной активности с различными характеристиками онтологической уверенности, а также удовлетворенности жизнью. Это поддерживает нашу гипотезу о соответствующих взаимосвязях.

Наиболее тесно взаимосвязаны такие шкалы УА как: общая шкала уровня учебной активности, она имеет наибольшее число взаимосвязей. То же самое можно сказать о шкале «контроль за действием при реализации», это может говорить нам о том, что у респондентов имеется способность продолжительное время сосредотачивать свое внимание на учебных занятиях, не переключаясь на другие дела. А также есть склонность сводить начатую учебную работу до конца. Аналогичным образом, мы видим достаточное количество связей у шкалы «потенциала». Здесь можно сказать, что у студентов есть готовность к осуществлению учебной деятельности.

В меньшей мере взаимосвязаны: «контроль активности в ситуации учебных неудач» ($p < 0,16$), а также «динамика воспроизведения стандартов деятельности» ($p < 0,23$). Это может говорить нам о том, что у студентов низкое стремление к проявлениям творчества в учебной деятельности, а

также незначительный интерес к каким - либо дополнительным творческим занятиям.

Если говорить о шкалах онтологической уверенности, то более взаимосвязаны шкалы «автономии» и «витального контакта с миром». Это может свидетельствовать об ощущении себя в качестве независимой личности, способной к самостоятельному выбору. Также нами была замечена и обратная связь в шкале «витальный контакт с людьми». Это говорит нам о том, что чем выше активность, тем ниже контакт и наоборот.

В свою очередь, шкала «оксфордского опросника счастья» и шкала «удовлетворенности жизнью» тесно взаимосвязаны. Из этого можно полагать, что студенты, в целом, удовлетворены своей жизнью и чувствуют себя счастливо.

Резюме:

Мы пришли к выводу, что не все шкалы онтологической уверенности и учебной активности статистически значимы и прямо пропорционально взаимосвязаны. Отсюда следует вывод: наша гипотеза подтвердилась частично.

3.3 Сравнение средних значений характеристик онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью в выборках студентов с различным уровнем учебной активности

Сравнение средних значений проводилось по t - критерию Стьюдента для независимых выборок.

Итак, мы получили таблицу результатов вычисления t – критерия различий средних значений характеристик учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью у студентов с общим уровнем учебной активности. Как уже отмечалось их три: высокий – это выборка активных, средний – выборка нормативных и низкий – выборка пассивных. (См. **таблица 1**).

Таблица 1

Сравнение средних значений учебной активности, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью в трех выборках участников (Активные, нормативные, пассивные)

Показатели	Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики		Средние значения		Статистики	
	Активные	Пассивные	t	p	Активные	Нормативные	t	p	Нормативные	Пассивные	t	p
Авто	30,3	28,0	2,9	0,005	30,3	29,3	1,2	0,234	29,3	28,0	1,4	0,152
ВК_мир	28,1	25,2	2,9	0,004	28,1	27,4	0,6	0,518	27,4	25,2	2,1	0,043
ВК_люди	32,4	30,8	1,2	0,225	32,4	32,7	-0,2	0,824	32,7	30,8	1,7	0,091
Я_ложн	15,0	19,0	-3,0	0,003	15,0	17,5	-1,7	0,100	17,5	19,0	-1,0	0,329
SWLS	24,5	19,2	3,8	0,000	24,5	21,0	2,4	0,018	21,0	19,2	1,2	0,236
ОНИ	54,6	39,3	5,5	0,000	54,6	51,3	1,0	0,299	51,3	39,3	4,1	0,000
УА	37,2	26,5	17,5	0,000	37,2	31,0	14,0	0,000	31,0	26,5	10,5	0,000

Примечание: Авто – Автономия, ВК_мир – Витальные контакты с миром, ВК_люди – Витальные контакты с людьми, Я_ложн – Я ложное, SWLS – удовлетворенность жизнью, ОНИ – субъективное счастье.

Мы видим, что наша гипотеза, о значимых различиях этих выборок по онтологической уверенности (по Н.В. Коптевой), а также удовлетворенности жизнью (по Э. Динеру) и оксфордскому опроснику счастья, находят наибольшее подтверждение при сравнении наиболее контрастных выборок: с относительно высоким и низким уровнем учебной активности. Здесь мы наблюдаем, что по всем переменным онтологической уверенности, кроме одной, (витальные контакты с людьми) наблюдается статистически достоверные, высоко значимые различия. Причем наиболее внушительное различие наблюдается именно по удовлетворенности жизнью и субъективному ощущению счастья. Здесь вероятность ошибки фактически нулевая. То же самое просматривается по шкале автономии и витального контакта с миром ОУ.

Что касается шкалы «витальные контакты с людьми», то здесь можно сказать о том, что они компенсируют недостаток своей уверенности в себе и собственной автономии за счёт того, что больше готовы отождествлять себя с другими людьми.

Таким образом, наша гипотеза относительно того, что более высокий уровень активности связан с более позитивным восприятием жизни, ощущением большего счастья и онтологической уверенности подтвердилась.

Гораздо меньшее различие зафиксировано при сравнении активных студентов с нормативными и нормативных с пассивными.

Между студентами с нормативным и пассивным уровнем учебной активности зафиксированы два таких различия – это шкала витального контакта с миром (ОУ) и ощущение счастья (ОИ). Причём преимущество получают студенты с более высоким уровнем активности, что также подтверждает нашу гипотезу.

Что касается различий между активными и нормативными, то здесь зафиксировано одно значимое различие также по ощущениям общей удовлетворенности жизнью (SWLS). Снова видим большую удовлетворенность у более активных студентов

Итак, в целом, гипотеза относительного того, что более высокий уровень учебной активности связан с большей выраженностью онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью подтвердилась. Наибольшее преимущество, в этом плане, дает особо высокий уровень активности. Наиболее значимое различие зафиксировано между активными и пассивными студентами.

Резюме:

Наш анализ показал, что студенты в активной выборке более благополучны, и они в меньшей мере отчуждены, т.е. проявление отчуждения, прежде всего от собственной личности, у них выражено меньше.

Безусловно можно говорить о том, что более высокий уровень активности связан с более положительным восприятием жизни.

3.4 Значимые эффекты уровня учебной активности на дисперсию шкал онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью

Гипотеза №4 говорит нам о том, что уровень учебной активности является фактором, влияющим на выраженность и дисперсию, онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью.

В соответствии с гипотезой нами была поставлена задача, определить значимость эффектов уровня учебной активности на дисперсию характеристик онтологической уверенности и удовлетворённости жизнью студентов. Для реализации этой задачи мы использовали однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). При этом независимой переменной являлся уровень учебной активности в трёх градациях: высокий, средний, низкий. Зависимыми переменными были онтологическая уверенность и все её шкалы, а также шкала оксфордского опросника счастья и шкала удовлетворенности жизнью. Результаты анализа представлены в **таблице №2**.

Таблица 2

Значимые эффекты фактора. Уровень учебной активности на дисперсию шкал онтологической уверенности и удовлетворенности жизнью

№	Показатели	MSeffect	MSerror	F	P
1	ОУ	1119	224	5	0,008
2	Автономия	53	14	4	0,026
3	БК_мир	90	22	4	0,017
5	Я_ложн	165	43	3,8	0,025
6	SWLS	294	42	7	0,001

7	ОИ	2624	179	15	0,000
---	----	------	-----	----	-------

Примечание: Авто – Автономия, ВК_мир – Витальные контакты с миром, ВК_люди – Витальные контакты с людьми, Я_ложн – Я ложное, SWLS – удовлетворенность жизнью, ОИ – субъективное счастье.

Прежде всего, стоит отметить, что все эффекты фактора уровня учебной активности на все параметры опросника онтологической уверенности, а также уровня удовлетворенности жизни и субъективного ощущения счастья, оказались достоверными, статистически значимыми, что полностью подтверждает нашу гипотезу.

Для того чтобы понять, в чем заключаются эффекты нужно рассмотреть эти связи. Итак, посмотрим влияние учебной активности на характеристики онтологической уверенности. Как уже отмечалось: все эффекты фактора уровня учебной активности на показатели онтологической уверенности являются высоко достоверными. Наиболее типичным графиком, который иллюстрирует эти эффекты, является эффект уровня учебной активности на общий показатель онтологической уверенности. (См. Рис. №3).

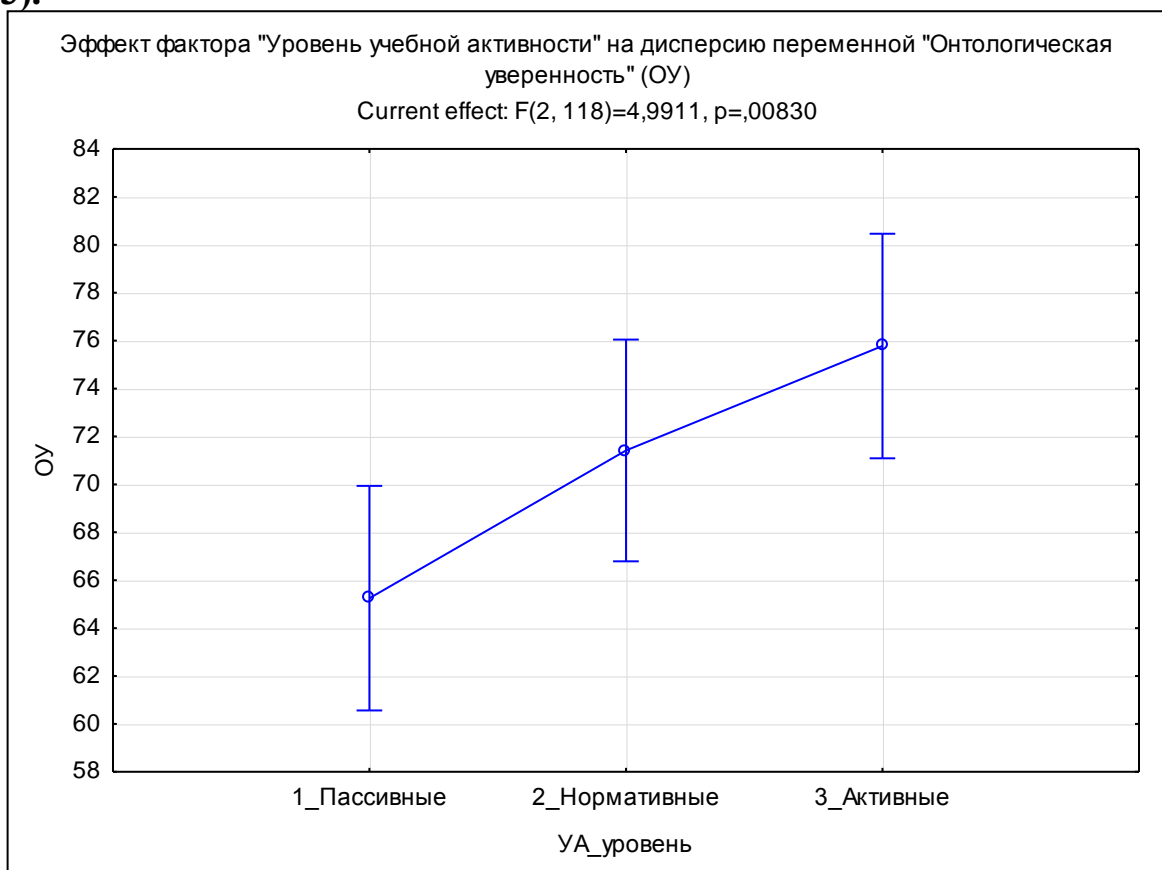


Рис. 3. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Онтологическая уверенность» (ОУ).

Хорошо видно, что между уровнем учебной активности и уровнем онтологической уверенности фиксируется практически прямо пропорциональная взаимосвязь во всех трех выборках (пассивные, нормативные, активные) отличаются статистически достоверным средним арифметическим значением, что уже показал анализ по t - критерию Стьюдента. Кроме того, эти выборки пересекаются лишь частично.

Схожая картина наблюдается почти во всех графиках эффектов уровня учебной активности на шкалы онтологической уверенности: автономии, витального контакта с людьми и витального контакта с миром (**См. прил. 2**).

Следует отметить, что от всех этих графиков отличается эффект на шкалу «ложное Я». Здесь наиболее высокий уровень «ложного Я» отмечен у пассивных, а наиболее низкий у активных.

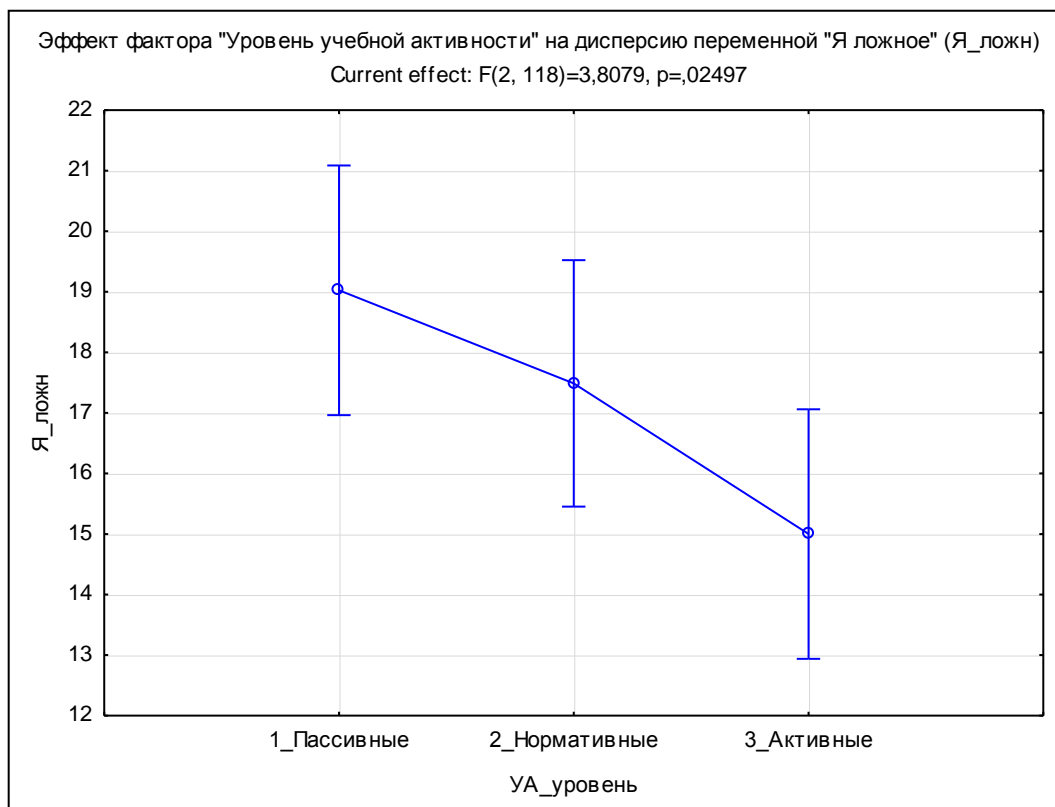


Рис. 4. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Я ложное» (Я_ложн).

Это означает, что обнаружена обратно пропорциональная зависимость, т.е., чем выше активность, тем меньше выражено у человека «ложное Я». Отсюда следует, что со снижением учебной активности можно ожидать нарастание «ложного Я», внутренней пустоты, отстраненности и т.д. На наш взгляд все это убедительно характеризует учебную активность, как фактор психологического здоровья студентов, по крайней мере, применительно к шкалам онтологической уверенности.

Что касается шкал удовлетворенности жизнью, то там отмечается практически прямо пропорциональная взаимосвязь во всех трех выборках.

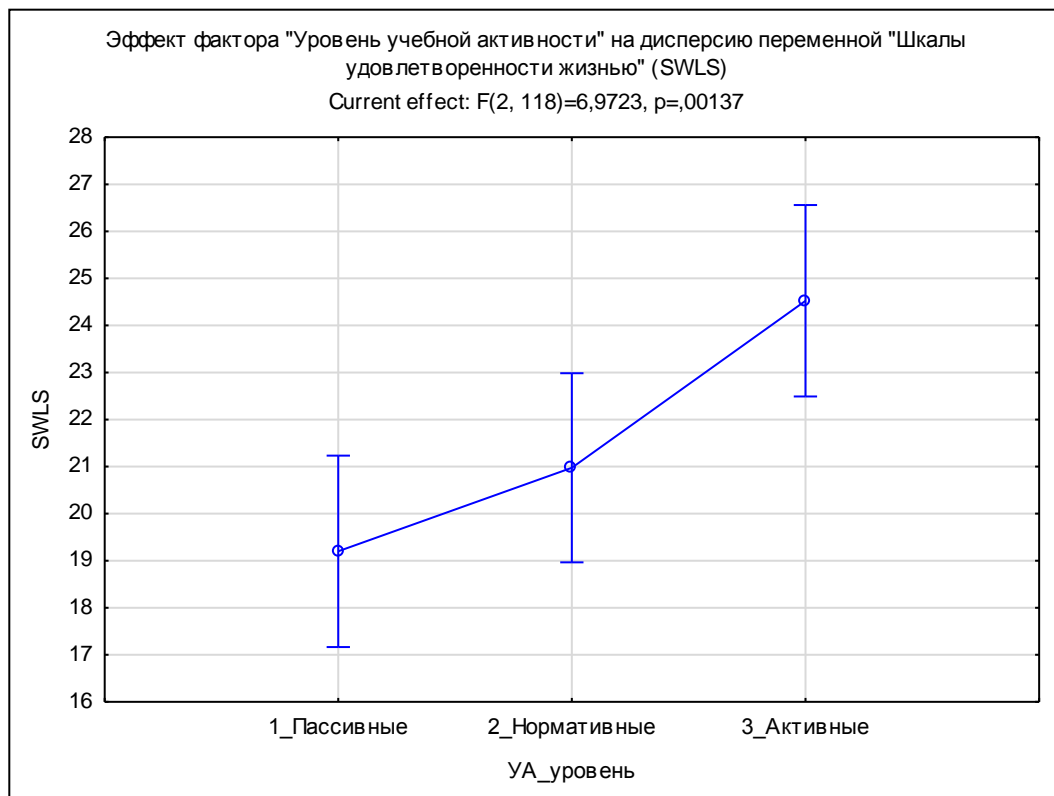


Рис. 5. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Шкалы удовлетворенности жизнью» (SWLS).

В случае параметра субъективного счастья можно сказать, что активные студенты испытывают счастье в большей мере, нежели пассивные.

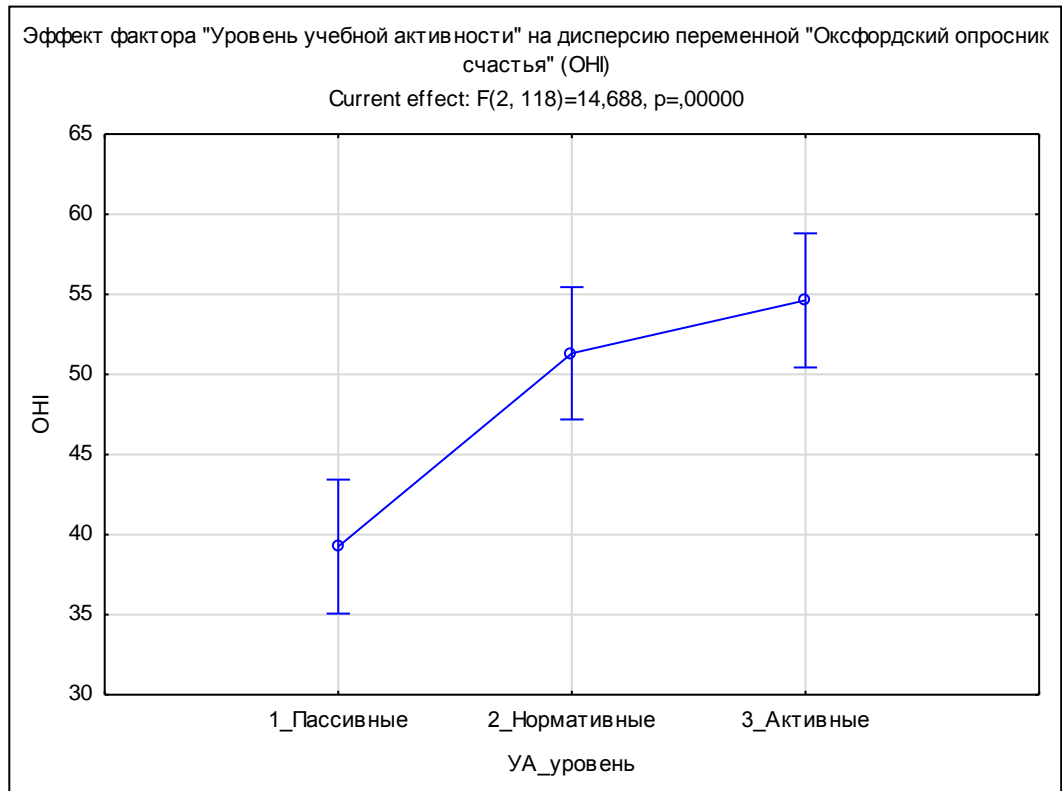


Рис. 6. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Оксфордский опросник счастья» (ОИ).

Выводы

1. По результатам анализа данных, полученных в результате Т – критериального анализа по Стьюденту, мы обнаружили, что студенты, имеющие более высокий уровень учебной активности, отличаются также более высоким уровнем онтологической уверенности и удовлетворенностью жизнью. Это может свидетельствовать о том, что учебная активность является внутренним ресурсом этих характеристик.

2. При сравнении данных, полученных в результате корреляционного анализа по Пирсону, наибольшее количество положительных взаимосвязей было обнаружено в таких шкалах УА как: общая шкала уровня учебной активности, «контроль за действием при реализации» и шкалы «потенциала». Здесь можно сказать, что у студентов есть готовность к осуществлению учебной деятельности. Это может указывать на наличие способности долгое время фиксировать свое внимание на учебе, при этом, не перескакивая на другие дела. А также проглядывается готовность к реализации учебной деятельности.

3. По итогам анализа данных, полученных в результате однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) фиксируется практически прямо пропорциональная взаимосвязь во всех трех выборках (пассивные, нормативные, активные).

4. Таким образом, можно сделать вывод, что выдвинутые нами гипотезы нашли своё эмпирическое подтверждение.

Заключение

На данный момент имеется мало исследований по учебной активности, которые нацелены на рассмотрение учебной активности как ресурса психологического здоровья. В частности находятся в отсутствии работы, которые обнаруживают взаимосвязь учебной активности с онтологической уверенностью и с удовлетворённости жизнью студента как важнейшей характеристикой психологического здоровья.

Главной целью работы стояло выявление взаимосвязей учебной активности, онтологической уверенности, удовлетворённости жизнью студента.

В теоретической части работы рассматривается проблематика онтологической уверенности (по Н.В. Коптевой), учебной активности (по А.А. Волочкову), а также психологического здоровья и психологического благополучия.

В результате эмпирического исследования были сделаны выводы:

- учебная активность является внутренним ресурсом онтологической уверенности и удовлетворенностью жизнью;
- наиболее высокий уровень активности связан с наиболее положительным восприятием жизни;
- взаимосвязь УА и ОУ служит общезначимым для студентов различных форм обучения.

Что касается теоретической значимости результатов нашего исследования, то, прежде всего, она определяется результатами проверки гипотезы о взаимосвязях учебной активности и онтологической уверенности. Напомним о том, что до этого времени таких специальных исследований не проводилось. Полученные нами результаты не только поддерживают указанную гипотезу, но и показывают оба феномена в качестве значимых, существенных и взаимосвязанных ресурсов психологического здоровья.

Практическая значимость полученных результатов обусловлена тем, что практический психолог может планировать и реализовывать исследования учебной активности и онтологической уверенности для предсказания и оценки сохранности и развития психологического здоровья личности обучающихся. Соответствующий инструментарий вновь подтвердил свою валидность, надежность. Кроме того, он компактен, экономичен и доступен для практического психолога. Выполненная нами работа позволяет рекомендовать его использование для оценки текущих состояний и перспектив развития психологического здоровья личности студенчества.

Библиографический список

1. *Адлер, А.* Индивидуальная психология [Текст] / А. Адлер; История зарубежной психологии. 30-60-е годы XX века / Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 357 с.
2. *Александрова, И.Н.* Возрастные особенности отношения студентов к психологическому здоровью [Текст] / И.Н. Александрова; Ставропольский гос.пед. институт // Изд-во: Общ.согранич.ответств. «Центр развития научного сотрудничества». №9-1. – Новосибирск, 2012 – 93 с.
3. *Ананьев, В.А.* Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания [Текст] / В.А. Ананьев; Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Медицина, 2000.
4. *Аргайл, М.* Психология счастья [Текст] / М. Аргайл; СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
5. *Артемцева, Н.Г.* Отношение к психологическому здоровью личности: проблема измерения [Текст] / Н.Г. Артемцева, Т.В. Галкин; Институт психологии РАН // Москва, 2016. – 121-126 с.
6. *Башмак, А.Н.* О взаимосвязи онтологической уверенности и экзистенциальной исполнительности [Текст] / А.Н. Башмак; Индивидуальность человека – взгляд молодых ученых «XXIX Мерлинские чтения». – Пермь: ПГГПУ, 2014. – 10-13 с.
7. *Башмак, А.Н.* Онтологическая уверенность и экзистенциальная исполненность [Текст] / А.Н. Башмак; Траектория – Пси – научно – практический журнал №1. Под ред. Г.Ю. Вихман, В.В. Попова, Д.О. Смирнов, Ю.С. Шведчикова. ПГГПУ. – Пермь, 2013. – 32 – 33.
8. *Бенко, Е.В.* Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия [Текст] / Е.В. Бенко; Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, №2. Том 8. – Челябинск, 2015. - 5-13 с.

9. *Бессонова, Ю.В.* О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Урал.гос. пед. ун-т, 2013. – 30-35 с.
10. *Братусь, Б.С.* К проблеме человека в психологии [Текст] / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. — 1997. — № 5. — 3–19 с.
11. *Водяха, С.А.* Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха; Педагогическое образование в России. № 1. – Екатеринбург, 2013. – 70 – 74 с.
12. *Волочков, А.А.* Активность субъекта как фактор психического развития (гипотезы, модели, факты) [Текст] / А.А. Волочков; Психологический журнал. №3. – 2003. – 22-31 с.
13. *Волочков, А.А.* Активность субъекта бытия: Интегративный подход [Текст] / А.А. Волочков; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь. – 2007. – 375 с.
14. *Волочков, А.А.* Активность субъекта жизни как ресурс совладания со стрессом [Текст] / А.А. Волочков; Вестник Южно – Уральского государственного университета. Серия «Психология». Выпуск 17, №19 (273). – 2012. – 58-68 с.
15. *Волочков, А.А.* Активность субъекта и развитие учащегося: теория, диагностика и проблемы развивающихся технологий [Текст] / А.А. Волочков. – Пермь: изд-во ПОИПКРО. – 2003. – 100 с.
16. *Волочков, А.А.* Активность субъекта сферы жизни: теоретическая модель и эмпирика [Текст] / А.А. Волочков // Психология, Журнал Высшей школы экономики. Т.7. №1. – Пермь, 2010. – 51-65 с.
17. *Волочков, А.А.* Вопросник учебной активности [Текст] / А.А. Волочков; ПГГПУ // Пермь. – 2002.
18. *Волочков, А.А.* Проблема активности в отечественной психологии [Текст] / А.А. Волочков / Сост. Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин; психология интегральной индивидуальности: Пермская школа. – М: Смысл, 2011. – 233-243 с.

19. *Волочков, А.А.* Учебная активность: от инновационной идеи к психологии активности субъекта жизни [Текст] / Волочков А.А // Сост. Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин; Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа. – М: Смысл, 2011. – 305-317 с.
20. *Волочков, А.А.* Учебная активность: от инновационной идеи к трехфакторной концепции развития психики [Текст] / А.А. Волочков; Вестник ПГГПУ. – Серия I Психология. №1-2, 2010. – 51-65 с.
21. *Волочков, А.А.* Учебная активность: понятие, структура, диагностика [Текст] /А.А. Волочков; Психологическая наука и практика – современное состояние и перспективы развития: Материалы 2 Форума психологов Прикамья (1 – 2 ноября 2012 г). – Пермь, ПГНИУ, 2012. – 9-18 с.
22. *Волочков, А.А.* Человек активный как субъект психологического здоровья [Текст] / А.А. Волочков; «Социальная безопасность и защита человека в условиях новой общественной реальности» // Материалы международной научно – практической конференции; Пермь, ПГНИУ. – 2012. – 24-30 с.
23. *Волочков, А.А.* Психологическое здоровье и активность студента [Текст] / А.А. Волочков; Вестник ПГГПУ // Серия № 1. Психологические и педагогические науки. Выпуск №1. 2014. -57-68 с.
24. *Дмитриева, Т.В.* Структурно- уровневая модель развития учебной активности студентов [Текст] / Т.В. Дмитриева; Вестник Томского государственного педагогического университета. Выпуск №1 (142). – 2014. – 27-35 с.
25. *Долгов, Ю.Н.* Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологи» по материалам XXXII международной научно-практической конференции. (18 сентября 2013 г.).- [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://sibac.info/10249>

26. *Дубровина, И.В.* Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности [Текст] / И.В. Дубровина; Вестник практической психологии образования №3. – 2009. – 17-21 с.
27. *Заусенко, И.В.* Психологическое благополучие личности [Текст] / И.В. Заусенко; Некоммерческое партнерство «Образование и общество». – Орел, 2012. – 63 – 66 с.
28. *Идобаева, О.А.* Самоактуализация личности как условие психологического благополучия современных студентов [Текст] / О.А. Идобаева, Г.И. Резницкая; Вестник Московского государственного лингвистического университета. № 622// Москва, 2012. - 29-41 с.
29. *Караваяев, Ф.Ф.* Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] / Ф.Ф. Караваяев; Психопедагогика в правоохранительных органах // Выпуск №3 (58), 2014. - 64-70 с.
30. *Козлов, В.В.* Медицинская статистика и доказательная медицина [Текст] / В.В. Козлов; Красноярский гос. мед.универ. им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого. – Красноярск, 2012. – 23 с.
31. *Коптева, Н.В.* Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества [Текст] / Н.В. Коптева под редакцией А.А. Волочкова; Пермь. ПГГПУ. – 2015. – 135-160 с.
32. *Коптева, Н.В.* К кроссвалидации онтологической уверенности [Текст] / Н.В. Коптева // Научный диалог. – 2012. – Вып.11 «Психология». – 23 – 36 с.
33. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность – неуверенность: общепсихологический аспект [Текст] / Н.В. Коптева // Известия Уральского государственного университета. – Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2010.- №1 (71). – 118-126 с.
34. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность как индикатор смысла [Текст] / Н.В. Коптева // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – №5.- 130-137 с.

35. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность: (на основании подхода Р. Лэйнга): монография [Текст] / Н.В. Коптева; ПГГПУ – Пермь, 2012. – 73 с.
36. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность: конструкт, диагностические методики, перспективы исследования [Текст] / Н.В. Коптева; Известия Тульского государственного университета. Выпуск № 4-1. – 2014.- 193-202 с.
37. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность: теоретическая модель и диагностика: монография [Текст] / Н.В. Коптева; ПГГПУ – Пермь, 2009. – 158 с.
38. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность: теоретический и эмпирический конструкт [Текст] / Н.В. Коптева; Современные тенденции в науке и образовании: Сборник научных трудов по материалам Международной научно – практической конференции. Часть VI – о М.: «АР – Консалт», 2014. – 79 – 81 с.
39. *Коптева, Н.В.* Понятие онтологической уверенности в феноменологической концепции Р. Лэйнга [Текст] / Н.В. Коптева // Вестник Южно – Уральского государственного университета. Серия «Психология». 2011. – Выпуск 13. - №18. – 20-27 с.
40. *Коптева, Н.В.* Уровни онтологической уверенности в связи с психологическим здоровьем (на основании концепции Р. Лэйнга) [Текст] / Н.В. Коптева; Национальные приоритеты России / Омское отделение Петровской академии наук и искусств; издательский центр «Омский научный вестник». – Омск, 2010.- №1 (3). – 51-59 с.
41. *Косилова, Е.В.* Творчество Р. Лэйнга и антипсихиатрия: истоки явления [Текст] / Е.В. Косилова // Вестник МГУ. Серия «Философия». – 2000. - №1. – 97-100 с.
42. *Куликов, Л.В.* Субъективное благополучие личности [Текст] / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб, 2007. – С.162-164.

43. *Лабынцева, И.С.* Отношение к будущей профессии студентов с разным уровнем учебной активности [Текст] / И.С. Лабынцева; Известия Южного федерального университета. Технические науки. №1. Том 135. – 2012. - 226-231 с.
44. *Лазарева, Е.Ю.* Самоэффективность студентов и ее взаимосвязь с психологическим благополучием личности [Текст] / Е.Ю. Лазарева, Л.А. Петрова // VII Международная учебно – методическая конференция. под. ред. А.Ю. Александрова; Чебоксары. – 2015. – 221-225 с.
45. *Лебедева, О.В.* Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Нижегородский гос. пед. ун-ет. им. К. Минина; 2013. - 33-37 с.
46. *Литвинова, Н.Ю.* Психологические факторы субъективного благополучия [Текст] / Н.Ю. Литвинова; Известия Саратовского университета. // Серия Акмеология образования. Психология развития. №2 (14). – Саратов, 2015.
47. *Литницкая, Е.В.* Проблема здоровья личности в психологии XIX – XX века [Текст] / Е.В. Литницкая // Ярославский педагогический вестник. №2. Том 11. – 2012. – 268-274 с.
48. *Лэйнг, Р.Д.* Расколотое «Я» [Текст] / Р.Д. Лэйнг. – СПб.: Белый Кролик, 1995. – 352 с.
49. *Мали, Н.А.* Социальное здоровье как компонент психологического здоровья человека [Текст] / Н.А. Малина; X Международная научно-практическая конференция. Под общей редакцией М.А. Родионова // Издат-во: Пензенский гос. ун-т. Пенза, 2014. – 192 – 194 с.
50. *Маралов, В.Г.* Психологические особенности эмоционального реагирования студентов в ситуациях угрозы психологическому благополучию [Текст] / В.Г. Маралов, И.А. Табунова // Международная

- научная конференция «Инновации в науке и технике». – Череповец. – 2014. – 5-14 с.
51. *Митрофанова, Е.Н.* Эффекты учебной активности на произвольную саморегуляцию студентов [Текст] / Е.Н. Митрофанова; Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – 109-114 с.
52. *Никифоров, Г.С.* Практикум по психологии здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров; Практикум по психологии здоровья. – Санкт – Петербург, 2006. – 607 с.
53. *Осин, Е.Н.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Текст] / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. – 2008.
54. *Павлоцкая, Я.И.* Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности [Текст] / Я.И. Павлоцкая; издат. «ХОРС» // Теория и практика общественного развития. – Краснодар. - 2014. – 28-30 с.
55. *Петровский, А.В.* Психологический словарь [Текст] / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1990. - 494 с.
56. План действий Всемирной организации здравоохранения в области психического здоровья 2013-2020г [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychiatr.ru/news/323>
57. *Ри Шин Хаян.* Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия [Текст] / Шин Хаян Ри; Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова // №6. Том 2. – 2012. - 265-267 с.
58. *Савельева, О.С.* Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Текст] / О.С. Савельева // Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции

- «Актуальные проблемы психологии личности». Новосибирск.- 2009. – 245 с.
59. *Сенгеева, О.Л.* Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения [Текст] / О.Л. Сенгеева; Вестник Бурятского государственного университета. - №5. – 2012. - 28-31 с.
60. *Толкачева, А.В.* Онтологическая уверенность и удовлетворённость жизнью студента в зависимости от учебной активности [Текст] / А.В. Толкачева // Ярмарка научно – практических инициатив студентов (ЯНПИС – 2017): материалы XIV межрегион. науч.-практ. конф., 19 мая 2017 г. / А.А. Вихман, Д.О. Смирнов, Ю.С. Шведчикова, Г.Ю. Вихман, А.Ю. Калугин (отв.ред); ПГГПУ. – Пермь, 2017 (сборник находится в печати).
61. *Фесенко, П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст] / П.П. Фесенко. – Москва, 2012. – 206 с.
62. *Фомина, О.О.* Психологическое благополучие и отношение личности [Текст] / О.О. Фомина; Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». – Москва, 2014. – 57-63 с.
63. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990 – 386 с.
64. *Хватова, М.В.* Самоотношение в структуре психологически здоровой личности [Текст] / М.В. Хватова; Гаудеамус. Выпуск №1 (25). Тамбов, - 2015. – 9 – 17 с.
65. *Чупина, А.* Связь онтологической уверенности с психологическим временем [Текст]: Вып. квалиф. работа / А. Чупина. – Пермь: ИП ПГГПУ, 2010.
66. *Шамяионов, Р.М.* Психология субъективного благополучия личности [Текст] / Р.Р. М. Шамяионов. — Саратов, 2004. — 180 с.
67. *Шевеленкова, Т.Д.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) [Текст] / Т.Д.

- Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — No 3. — 95–129 с.
68. Юров, Ю.В. Восхождение к психологическому здоровью [Текст] / Ю.В. Юров; Воронежский государственный педагогический университет. №1 (262) // Воронеж, 2014. – 143-146 с.
69. Diener, E. The Satisfaction with Life Scale [Текст] / E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen & S. Griffin / Journal of Personality Assessment, 49. – 1985. - 71-75.
70. Diener, E. Subjective well-being [Текст] / E. Diener // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95. — P. 64–69.

Приложения

Таблица 3

Достоверные корреляционные связи показателей в общей выборке участников (n = 152)

№	Показатели	Авто	ВК_мир	ВК_люди	Я_ложн	ОУ	SWLS	ОНИ	УМ	ОБМ	КА рлз	КА ндч	ДИН взм	ДИН исп	УА резт	УА птц	УА рег	УА дин	УА
1	Авто	1,00	0,50	0,20	-0,25	0,56	0,17	0,32		0,28	0,31		0,23	0,17		0,21	0,20	0,25	0,27
2	ВК_мир	0,50	1,00	0,52	-0,35	0,76	0,42	0,53	0,19	0,26	0,25					0,29	0,20	0,16	0,27
3	ВК_люди	0,20	0,52	1,00	-0,39	0,73	0,42	0,55											
4	Я_ложн	-0,25	-0,35	-0,39	1,00	-0,76	-0,55	-0,34			-0,26				-0,27		-0,21		-0,19
5	ОУ	0,56	0,76	0,73	-0,76	1,00	0,56	0,57			0,32				0,23		0,24		0,25
6	SWLS	0,17	0,42	0,42	-0,55	0,56	1,00	0,54			0,28	0,16		0,18	0,31	0,17	0,30		0,33
7	ОНИ	0,32	0,53	0,55	-0,34	0,57	0,54	1,00	0,22	0,27	0,24			0,26	0,22	0,31	0,25	0,21	0,35
8	УМ		0,19*					0,22*	1,00	0,26			0,45	0,22		0,78		0,41	0,47
9	ОБМ	0,28**	0,26**					0,27**	0,26	1,00	0,19		0,51	0,43	0,36	0,81	0,18	0,58	0,67
10	КА рлз	0,31**	0,25**		-0,26	0,32***	0,28**	0,24*		0,19	1,00			0,22	0,46	0,21	0,70	0,22	0,58
11	КА ндч						0,16					1,00		0,26			0,76	0,21	0,23
12	ДИН взм	0,23*							0,45	0,51			1,00	0,30		0,61		0,81	0,48
13	ДИН исп	0,17*					0,18*	0,26**	0,22	0,43	0,22	0,26	0,30	1,00	0,29	0,41	0,33	0,80	0,63
14	УА резт				-0,27	0,23**	0,31**	0,22*		0,36	0,46			0,29	1,00	0,32	0,19	0,18	0,75
15	УА птц	0,21*	0,29**				0,17*	0,31**	0,78	0,81	0,21		0,61	0,41	0,32	1,00	0,18	0,63	0,72
16	УА рег	0,20*	0,20*		-0,21	0,24*	0,30**	0,25**		0,18	0,70	0,76		0,33	0,19	0,18	1,00	0,29	0,54
17	УА дин	0,25**	0,16					0,21*	0,41	0,58	0,22	0,21	0,81	0,80	0,18	0,63	0,29	1,00	0,69
18	УА	0,27**	0,27**		-0,19	0,25**	0,33***	0,35***	0,47	0,67	0,58	0,23	0,48	0,63	0,75	0,72	0,54	0,69	1,00

Примечание. Авто – Автономия, ВК_мир – Витальные контакты с миром, ВК_люди – Витальные контакты с людьми, Я_ложн – Я ложное, SWLS – удовлетворенность жизнью, ОНИ – субъективное счастье. УМ – учебная мотивация, ОБМ – самооценка обучаемости, КА рлз – контроль за действием при реализации, КА ндч – контроль действий в ситуации учебных неудач, ДИН взм – динамика видоизменения учебной деятельности, ДИН исп – исполнительская динамика реализации учебной активности, УА резт – результативный компонент учебной активности, УА птц – потенциал учебной активности, УА рег – регулятивный компонент учебной активности, УА дин – динамика учебной активности, УА – суммарная шкала УА.

Достоверные корреляционные связи показателей в выборке студентов ВУЗа (n = 75)

№	Показатели	Авто	ВК_мир	ВК_люди	Я_ложн	ОУ	SWLS	ОНИ	УМ	ОБМ	КА рлз	КА ндч	ДИН взм	ДИН исп	УА резт	УА птц	УА ктрл	УА дин	УА
1	Авто	1,00	0,30	0,11	-0,12	0,41	0,00	0,26		0,15	0,33		0,19	0,09		0,12	0,19	0,17	0,19
2	ВК_мир	0,30	1,00	0,43	-0,13	0,61	0,20	0,48	0,24	0,11	0,20					0,21	0,20	0,14	0,19
3	ВК_люди	0,11	0,43	1,00	-0,37	0,69	0,42	0,45											
4	Я_ложн	-0,12	-0,13	-0,37	1,00	-0,72	-0,38	-0,14			-0,22				-0,17		-0,12		-0,01
5	ОУ	0,41	0,61	0,69	-0,72	1,00	0,40	0,42			0,34				0,16		0,21		0,11
6	SWLS	0,00	0,20	0,42	-0,38	0,40	1,00	0,38			0,23	0,04		0,15	0,29	0,03	0,18		0,22
7	ОНИ	0,26	0,48	0,45	-0,14	0,42	0,38	1,00	0,19	0,20	0,19			0,22	0,11	0,23	0,23	0,19	0,26
8	УМ		0,24*						1,00	0,37			0,62	0,32		0,82		0,57	0,63
9	ОБМ	0,15*	0,11					0,70***	0,37	1,00	0,05		0,54	0,49	0,34	0,84	0,17	0,62	0,68
10	КА рлз	0,33***	0,20*		-0,22	0,34***	0,23*	0,77***		0,05	1,00			0,05	0,38	0,10	0,69	0,08	0,45
11	КА ндч						0,04					1,00		0,41			0,76	0,34	0,32
12	ДИН взм	0,19*							0,62	0,54			1,00	0,39		0,70		0,85	0,57
13	ДИН исп	0,09					0,15	0,22*	0,32	0,49	0,05	0,41	0,39	1,00	0,26	0,49	0,33	0,82	0,65
14	УА резт				-0,17	0,16	0,29**	0,11		0,34	0,38			0,26	1,00	0,37	0,15	0,19	0,73
15	УА птц	0,12	0,21*				0,03	0,23*	0,82	0,84	0,10		0,70	0,49	0,37	1,00	0,21	0,72	0,79
16	УА ктрл	0,19*	0,20*		-0,12	0,21*	0,18*	0,23*		0,17	0,69	0,76		0,33	0,15	0,21	1,00	0,30	0,53
17	УА дин	0,17*	0,14					0,19*	0,57	0,62	0,08	0,34	0,85	0,82	0,19	0,72	0,30	1,00	0,73
18	УА	0,19*	0,19*		-0,01	0,11	0,22*	0,26**	0,63	0,68	0,45	0,32	0,57	0,65	0,73	0,79	0,53	0,73	1,00

Примечание. Авто – Автономия, ВК_мир – Витальные контакты с миром, ВК_люди – Витальные контакты с людьми, Я_ложн – Я ложное, SWLS – удовлетворенность жизнью, ОНИ – субъективное счастье. УМ – учебная мотивация, ОБМ – самооценка обучаемости, КА рлз – контроль за действием при реализации, КА ндч – контроль действий в ситуации учебных неудач, ДИН взм – динамика видоизменения учебной деятельности, ДИН исп – исполнительская динамика реализации учебной активности, УА резт – результативный компонент учебной активности, УА птц – потенциал учебной активности, УА рег – регулятивный компонент учебной активности, УА дин – динамика учебной активности, УА – суммарная шкала УА.

Таблица 5

Достоверные корреляционные связи показателей в выборке студентов колледжа (n = 77)

№	Показатели	Авто	ВК_мир	ВК_люди	Я_ложн	ОУ	SWLS	ОНИ	УМ	ОБМ	КА рлз	КА ндч	ДИН взм	ДИН исп	УА резт	УА птц	УА ктрл	УА дин	УА
1	Авто	1,00	0,62	0,26	-0,33	0,65	0,30	0,35	0,04	0,39	0,30		0,30	0,25		0,30	0,23	0,36	0,36
2	ВК_мир	0,62	1,00	0,55	-0,47	0,84	0,54	0,54	0,17	0,38	0,29					0,37	0,23	0,22	0,31
3	ВК_люди	0,26	0,55	1,00	-0,37	0,74	0,37	0,58											
4	Я_ложн	-0,33	-0,47	-0,37	1,00	-0,78	-0,66	-0,45			-0,30				-0,34		-0,31		-0,35
5	ОУ	0,65	0,84	0,74	-0,78	1,00	0,64	0,64			0,29				0,21		0,29		0,34
6	SWLS	0,30	0,54	0,37	-0,66	0,64	1,00	0,63			0,32	0,37		0,18	0,22	0,33	0,45		0,40
7	ОНИ	0,35	0,54	0,58	-0,45	0,64	0,63	1,00	0,28	0,32	0,27			0,28	0,23	0,40	0,30	0,27	0,42
8	УМ		0,17*					0,28***	1,00	0,13			0,19	0,09		0,72		0,18	0,29
9	ОБМ	0,39***	0,38***					0,32***	0,13	1,00	0,35		0,54	0,34	0,38	0,78	0,21	0,56	0,67
10	КА рлз	0,30**	0,29**		-0,30	0,29**	0,32***	0,27**		0,35	1,00			0,43	0,56	0,35	0,73	0,46	0,76
11	КА ндч						0,37***					1,00		0,10			0,78	-0,01	0,16
12	ДИН взм	0,30**							0,19	0,54			1,00	0,20		0,50		0,75	0,48
13	ДИН исп	0,25**					0,18*	0,28***	0,09	0,34	0,43	0,10	0,20	1,00	0,32	0,30	0,34	0,80	0,60
14	УА резт				-0,34	0,21*	0,22*	0,23*		0,38	0,56			0,32	1,00	0,29	0,31	0,30	0,79
15	УА птц	0,30**	0,37***				0,33***	0,40***	0,72	0,78	0,35		0,50	0,30	0,29	1,00	0,14	0,50	0,65
16	УА ктрл	0,23*	0,23*		-0,31	0,29**	0,45***	0,30**		0,21	0,73	0,78		0,34	0,31	0,14	1,00	0,28	0,59
17	УА дин	0,36***	0,22*					0,27**	0,18	0,56	0,46	-0,01	0,75	0,80	0,30	0,50	0,28	1,00	0,70
18	УА	0,36***	0,31**		-0,35	0,34***	0,40***	0,42***	0,29	0,67	0,76	0,16	0,48	0,60	0,79	0,65	0,59	0,70	1,00

Примечание: Авто – Автономия, ВК_мир – Витальные контакты с миром, ВК_люди – Витальные контакты с людьми, Я_ложн – Я ложное, SWLS – удовлетворенность жизнью, ОНИ – субъективное счастье. УМ – учебная мотивация, ОБМ – самооценка обучаемости, КА рлз – контроль за действием при реализации, КА ндч – контроль действий в ситуации учебных неудач, ДИН взм – динамика видоизменения учебной деятельности, ДИН исп – исполнительская динамика реализации учебной активности, УА резт – результативный компонент учебной активности, УА птц – потенциал учебной активности, УА рег – регулятивный компонент учебной активности, УА дин – динамика учебной активности, УА – суммарная шкала УА.

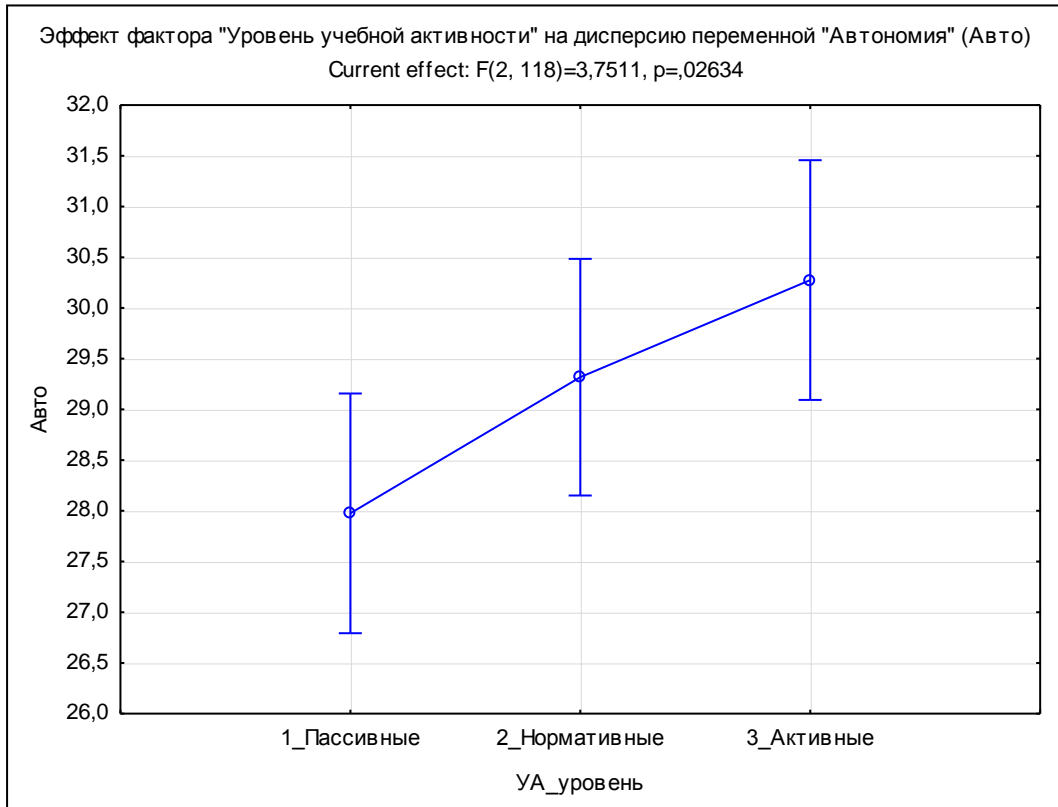


Рис. 7. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Автономия» (Авто).

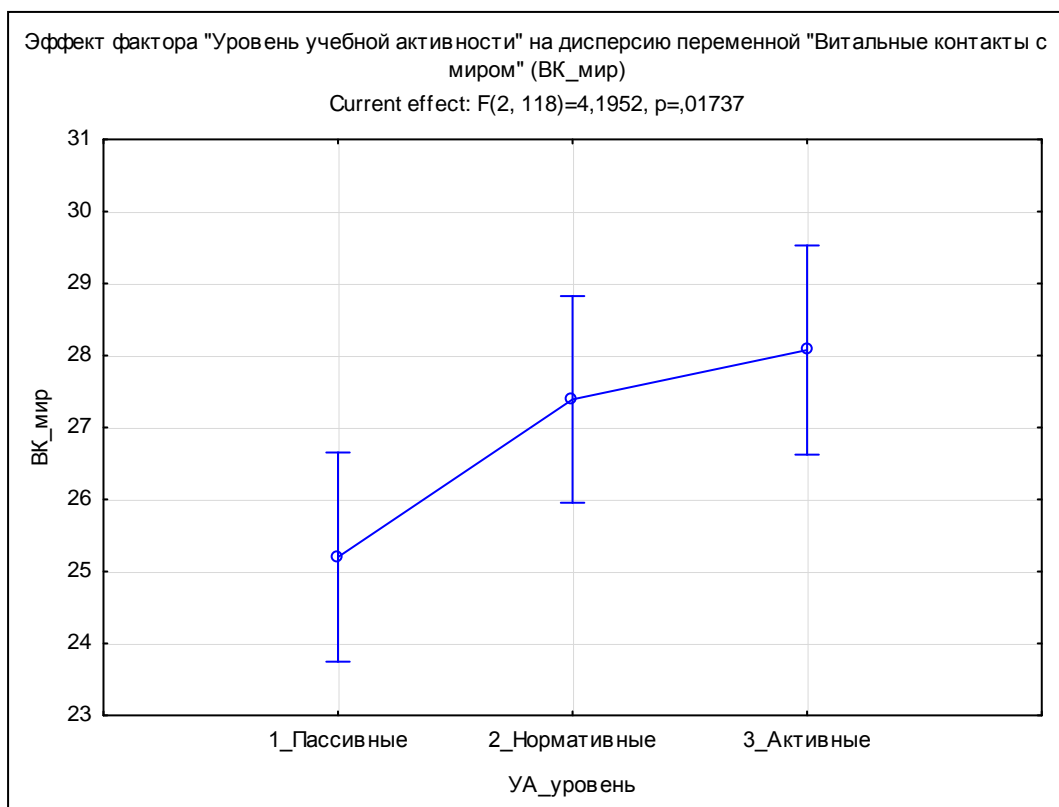


Рис. 8. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Витальные контакты с миром» (ВК_мир).

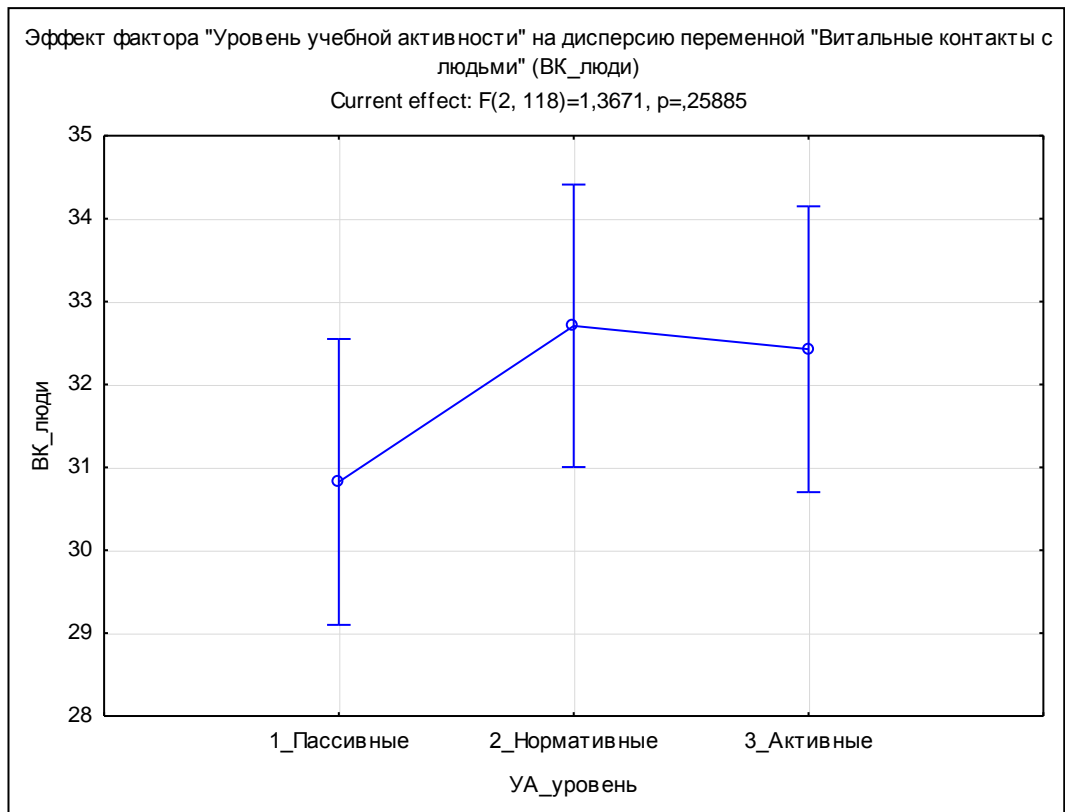


Рис. 9. Эффект фактора «Уровень учебной активности» на дисперсию переменной «Витальные контакты с людьми» (ВК_люди).