

УДК 159.923.35

DOI: 10.17223/17267080/70/9

В.М. Бызова, Е.И. Перикова

Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 18-013-00256А.

В рамках данной работы предпринята попытка пилотажного изучения представлений о психологическом благополучии личности, стратегиях его достижения у современной молодежи.

В качестве методик исследования использованы шкала психологического благополучия К. Рифф (2005), Томский опросник ригидности Залевского (2000), авторская анкета. Были выделены причины неблагополучия личности, указываемые респондентами, стратегии его достижения: арефлексия, интроспекция, квазиарефлексия и системная рефлексия.

Ключевые слова: психологическое благополучие; стратегии преодоления неблагополучия; психическая ригидность личности; рефлексивность.

Введение

Понятие психологического благополучия широко используется в современной литературе с момента опубликования работ Н. Брэдбёрна [1]. За столь длительный период в мире произошли значительные изменения в области экономики, культуры, медицины, экологии, что, безусловно, оказало влияние на само содержание понятия «психологическое благополучие».

Среди зарубежных авторов за указанный период изменились представления о природе психологического благополучия (ПБ) от гедонистических воззрений, в которых благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворенности–неудовлетворенности (Д. Канеман, Н. Брэдбёрн, Е. Динер), до эвдемонического понимания, в котором личностный рост рассматривается как главный и необходимый аспект благополучия (А. Уотермен, К. Рифф) [2].

В современных российских исследованиях понятие психологического благополучия пересекается с понятием психологического здоровья, причем оба эти понятия предполагают реализацию физических и духовных потенций человека. Оценка психологического благополучия в субъективных критериях конкретной личности отражает психологическое здоровье, однако до сих пор недостаточно внимания уделено изучению стратегий достижения как психологического здоровья, так и благополучия [3–7].

А.В. Воронина, исходя из уровневой модели пространства бытия человека, выделяет следующие уровни психологически благополучной личности: психосоматическое здоровье; социальная адаптированность; психическое здоровье, соответствующее социокультурному уровню бытия; психологическое здоровье, соответствующее духовно-практическому уровню бытия [8]. Таким образом, психологическое благополучие в уровневой модели А.В. Ворониной предстает как интегрирующее целое, включающее разные показатели здоровья, причем каждый уровень психологического благополучия дает личности обновленное представление о себе и новые возможности для реализации своего потенциала. По мнению автора, некорректно говорить о психологическом благополучии без достижения психологического здоровья.

В исследовании О.В. Ширяевой показано, что психологическое благополучие личности является залогом продуктивной жизнедеятельности и совладания с различного рода негативными воздействиями [9].

Согласно Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, психологическое благополучие является самооценочным показателем целостности, базирующимся на интегральной оценке собственного бытия, не зависящим напрямую от наличия или отсутствия каких-либо психических и физических недугов или черт, присущих «здоровой личности» [10, 11].

Представляет практический интерес соотношение психологического благополучия и психической ригидности. Согласно Г.В. Залевскому, психическая ригидность рассматривается как свойство и состояние личности, характеризующее затрудненной перестройкой поведенческих актов, а также затрудненным усвоением нового опыта и переменами установок [12, 13]. Ю.А. Калашникова в дипломном исследовании обнаружила отрицательную связь между психологическим благополучием и психической ригидностью. Вероятно, ригидность является фактором, негативно воздействующим на психологическое благополучие, тогда как гибкость обладает потенциалом его усиления [14].

Согласно Д. Шапиро, при ригидном характере быстрота принятия решений заменяется навязчивым обдумыванием каждой предстоящей задачи как сложной и требующей обстоятельного решения. По мнению автора, деятельность ригидной личности вызвана неудачами в развитии волевого управления и контроля [15].

Настоящее исследование проведено с участием студенческой молодежи, поскольку в этот период происходит профессиональное становление, формируются ценностные образования личности, определяющие жизненные цели и смыслы. Исследования, посвященные адаптации молодежи к студенческой жизни, демонстрируют снижение психологического благополучия на первом курсе и постепенное его выравнивание к пятому курсу [16, 17]. В связи с этим важно понять, каким образом сами студенты определяют характер психологического благополучия и стремятся к его достижению. В то же время необходимо знать о конкретных и объективных причинах его снижения, способствующих переживанию чувства субъективного неблагополучия.

Целью настоящего исследования является изучение факторов психологического благополучия и субъективного неблагополучия молодежи, а также стратегий его преодоления. Исследование включает следующие эмпирические задачи:

1. Определение уровня психологического благополучия и особенностей психической ригидности в молодежной выборке.
2. Изучение представления молодежи о факторах субъективного неблагополучия личности.
3. Выявление возможных стратегий преодоления субъективного неблагополучия.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между уровнями психологического благополучия и психической ригидностью, которая определяет стратегии совладания с трудными житейскими ситуациями.
2. Способы преодоления субъективного неблагополучия молодежи имеют социально-психологическую основу.
3. Представления молодежи о факторах субъективного благополучия включают эмоциональный, социальный, поведенческий и когнитивный компоненты.

Материалы и методики исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 70 студентов второго курса факультета биологии Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте 18–20 лет (22 юноши и 48 девушек). Все исследования проводились на практических и семинарских занятиях в период с февраля по апрель 2017 г.

Методики исследования. Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе было проведено эмпирическое изучение параметров актуального психологического благополучия и психической ригидности. Для диагностики использована методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко с инструкцией: «Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни» [10]. Содержание шкал соответствует модели психологического благополучия, предложенной К. Рифф [18]. Томский опросник ригидности Г.В. Залевского (ТОРЗ) предназначен для количественной и структурной оценки ригидности как свойства личности [12].

На втором этапе проводились анкетирование и интервьюирование, направленные на выявление представлений молодежи о субъективном неблагополучии и способах его преодоления в трудных жизненных ситуациях. В анкете были сформулированы следующие вопросы: «Что нужно сделать, чтобы помочь самому себе стать психологически благополучным?»; «Каковы возможные факторы субъективного неблагополучия личности?»; «Какие психологические особенности лежат в основе неблагополучия личности?»; «Чем конкретно обусловлены нарушения психологического бла-

гополучия?»; «Каковы возможные способы преодоления субъективного неблагополучия?»; «В чем состоит, по Вашему мнению, субъективный смысл психологического неблагополучия?»; «Приведите примеры, а также метафоры и фразеологизмы, отражающие суть психологического неблагополучия».

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics 19.0. Были использованы методы описательной статистики, кластерный анализ (метод Варда), анализ различий, контент-анализ.

Результаты исследования

Кластерный анализ показателей психологического благополучия и психической ригидности позволил выделить три группы студентов с разным уровнем благополучия: низким (16 респондентов – 23% выборки), средним (42 респондента – 60% выборки) и высоким (12 респондентов – 17% выборки).

Проведены множественные сравнения выделенных групп по параметрам психологического благополучия и ригидности (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели психологического благополучия и ригидности
в группах респондентов**

Показатели психологического благополучия и ригидности	Лица со средними показателями психологич. благополучия (n = 42 чел.)	Лица с высокими показателями психологич. благополучия (n = 12 чел.)	Лица с низкими показателями психологич. благополучия (n = 16 чел.)	F	P
Положительные отношения с другими	58,16 ± 10,13	63,16 ± 8,40	51,87 ± 13,47	3,951	0,024
Автономия	57,50 ± 7,73	60,75 ± 9,82	61,56 ± 24,29	0,640	0,530
Управление окружением	55,23 ± 6,25	62,66 ± 6,35	51,81 ± 17,68	4,140	0,020
Личностный рост	65,57 ± 5,44	66,75 ± 9,67	56,68 ± 10,70	8,839	0,000
Цель в жизни	63,78 ± 7,07	66,58 ± 7,55	53,37 ± 9,29	13,274	0,000
Самопринятие	57,91 ± 9,13	65,75 ± 9,65	44,43 ± 14,36	15,244	0,000
Баланс аффекта	93,38 ± 13,63	83,58 ± 18,46	106,62 ± 30,13	5,136	0,008
Осмысленность жизни	97,14 ± 9,68	104,16 ± 11,11	83,37 ± 25,93	7,362	0,001
Человек как открытая система	66,33 ± 5,33	68,50 ± 7,026	59,0 ± 9,81	8,471	0,001
Суммарный показатель благополучия	358,21 ± 27,63	389,0 ± 31,76	303,62 ± 35,14	30,471	0,000
Общая ригидность	131,16 ± 22,23	93,66 ± 20,38	137,31 ± 37,88	11,352	0,000
Актуальная ригидность	32,69 ± 8,51	23,16 ± 10,76	35,5 ± 14,22	5,273	0,007
Сензитивная ригидность	30,8 ± 6,9	26,5 ± 13,73	25,56 ± 8,44	2,631	0,079

Таблица 1

Показатели психологического благополучия и ригидности	Лица со средними показателями психологич. благополучия (n = 42 чел.)	Лица с высокими показателями психологич. благополучия (n = 12 чел.)	Лица с низкими показателями психологич. благополучия (n = 16 чел.)	F	P
Установочная ригидность	31,64 ± 8,36	19,5 ± 10,1	35,25 ± 13,02	9,569	0,000
Ригидность как состояние	15,59 ± 4,28	11 ± 6,7	21,31 ± 10,58	8,674	0,000
Преморбидная ригидность	38,78 ± 8,66	27,25 ± 9,77	41 ± 15,84	6,717	0,002

Из табл. 1 видно, что респонденты первой группы со средним уровнем психологического благополучия имеют в целом нормативные значения по всем шкалам и характеризуются высоким уровнем общей ригидности ($131,16 \pm 22,23$) и ригидностью как состоянием ($15,59 \pm 4,28$). У респондентов обнаружена склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения, что может проявляться в упрямстве, педантизме, состояниях страха, эмоционального стресса, переутомления или какого-либо болезненного состояния.

Респонденты второй группы с высоким уровнем психологического благополучия характеризовались прежде всего высокими показателями по следующим шкалам: управление окружением ($62,66 \pm 6,35$), цель в жизни ($66,58 \pm 7,55$), самопринятие ($65,75 \pm 9,65$), осмысленность жизни ($104,16 \pm 11,11$), общая шкала благополучия ($389,0 \pm 31,76$). Выборка отличалась умеренными значениями по всем шкалам ригидности, за исключением низкой установочной ригидности ($19,5 \pm 10,1$). Показатели свидетельствуют, что для респондентов были характерны чувство компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение совершать выбор и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. Респондентов отличали выраженная способность к целеполаганию, высокое чувство осмысленности жизни и позитивное отношение к себе.

Третья группа респондентов характеризовалась низкими показателями по большинству шкал психологического благополучия: положительные отношения с другими ($51,87 \pm 13,47$); управление окружением ($51,81 \pm 17,68$), личностный рост ($56,68 \pm 10,70$), цель в жизни ($53,37 \pm 9,29$), самопринятие ($44,43 \pm 14,36$), осмысленность жизни ($83,37 \pm 25,93$), человек как открытая система ($59,0 \pm 9,81$), общая шкала благополучия ($303,62 \pm 35,14$). Данная группа отличалась склонностью к негативной самооценке (высокие показатели по шкале баланса аффекта ($106,62 \pm 30,13$)). Респонденты имели высокие значения по ряду шкал ригидности, отражающих в целом низкую пластичность: общая ригидность ($137,31 \pm 37,88$), ригидность как состояние ($21,31 \pm 10,58$) и преморбидная ригидность ($40 \pm 15,84$). Полученные данные свидетельствуют о фиксированных формах поведения, проявляющихся в подростковых паттернах поведения в юношеском возрасте. Обра-

щает на себя внимание низкая установочная ригидность, что может свидетельствовать об отсутствии ригидности на личностном уровне. Эти респонденты готовы к получению нового опыта, изменению привычных стратегий поведения, повышению уровня притязаний. В целом проявлялось недовольство самим собой, некоторыми чертами собственной личности, отсутствием способностей преодолевать жизненные препятствия и осваивать новые умения и навыки. Были характерны переживание собственной изолированности, неспособность поддерживать позитивные отношения с окружающими и нежелание идти на компромиссы. Чувство бессилия в реализации различных видов деятельности, переживании личностной стагнации, в отсутствии видимых жизненных перспектив и смысла жизни.

На основании контент-анализа данных анкетирования и интервью были выделены причины субъективного неблагополучия: эмоциональные, поведенческие, социальные, психологические и когнитивные.

Респонденты со средним уровнем психологического благополучия в качестве причин отмечали эмоциональные (50%), психологические (35%) и когнитивные (15%). Среди эмоциональных причин респонденты упоминали следующие: «страхи, опасения и беспокойство относительно будущего»; «недовольство, раздражение, огорчение и гнев»; «повышенная тревожность, неумение выражать свои чувства и эмоции». Среди психологических причин респонденты выделяли «слабость характера», «неуверенность в себе», «низкую самооценку» и «критические состояния, в которых человек становится опасен для себя и окружающих». Когнитивные причины нашли выражение в высказываниях: «отсутствие гармонии и непонимание себя»; «непозитивный взгляд на жизнь»; «склонность к негативным убеждениям».

Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия отличались стремлением к самоанализу и описывали разнообразные причины субъективного неблагополучия: эмоциональные (37%), психологические (34%), поведенческие (12%), социальные (11%) и когнитивные (6%). В качестве эмоциональных причин подчеркивались: «преобладание пессимистического мироощущения», «мне себя жалко», «повышенная эмоциональность и высокая восприимчивость», «отсутствие положительных эмоций в жизни», «повышенная тревожность и неспособность отстраниться от проблем». Психологические причины: «неуверенность в себе», «неудовлетворенность жизнью», «слабая и неустойчивая нервная система», «комплекс неполноценности».

Респонденты с низким уровнем психологического благополучия отмечали, прежде всего, психологические причины (45%), среди которых «низкая самооценка», «склонность к интроверсии», «непринятие себя», «акцент на своих неудачах», «склонность быть манипулированным». Среди эмоциональных причин (28%) респонденты подчеркивали страхи («постоянное раздражение, тревога и страх», «панические атаки») и негативные переживания («злость, направленная на себя», «ощущение себя несчастным», «депрессивность»).

Социальные проявления (12%) отражали «боязнь других людей» и отчужденность: «человек расходится с окружающим миром», «неприятие себя как части окружающего мира и социума, стремление отгородиться». В поведении (8%) неблагополучного человека респонденты отмечали «нежелание что-либо делать», «алкоголизм», «наркозависимость», «неожиданные истерики». Когнитивные причины (7%): «неспособность к самоанализу и отрешенность от происходящего», «отсутствие понимания и сочувствия», «излишняя самокритичность».

Таким образом, группа с низким уровнем психологического благополучия оказалась в зоне риска, поскольку респонденты проявляли явное недовольство собой, неудовлетворенность отсутствием способностей преодолевать жизненные препятствия и усваивать новые знания, жаловались на чувство бессилия в успешной реализации учебной деятельности, переживание личностной стагнации, отсутствие жизненных перспектив и смысла жизни.

В ходе анкетирования респонденты отмечали собственные стратегии достижения психологического благополучия, которые были нами систематизированы в четыре вида относительно фокуса сознания в соответствии с типами рефлексии: на внешний объект или «на задачу» (арефлексия), на самого субъекта (интроспекция), на себя и на объект одновременно (системная рефлексия), а также на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации (квазирефлексия). Данная классификация является дифференциальной моделью рефлексии, предложенной Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным [19, 20].

Рассмотрим более подробно выраженность стратегий у лиц с разным уровнем психологического благополучия. Респонденты со средним уровнем психологического благополучия часто (55%) отмечали интроспекцию, связанную с концентрацией на собственном состоянии и переживаниях, например «постоянно контролировать и анализировать свое состояние при разных ситуациях», «приобрести контроль над собой и расставить приоритеты». На втором месте по популярности (30%) были квазирефлексивные стратегии, проявляющиеся, например, в чтении книг, поиске уединения, общении с разными людьми. Встречалась также системная рефлексия (9%): «оценить ситуацию целиком и разработать стратегию действий при стрессовых факторах», а также арефлексивные стратегии (6%): «нужно работать с проблемой».

Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия часто использовали стратегии интроспекции (44%) и системной рефлексии (33%). Интроспекция была связана с когнитивными функциями: «начать анализировать жизненную ситуацию», «находить плюсы в своей жизни». Встречались акценты эмоциональной сферы: «понять свои чувства и эмоции, научиться их регулировать», «пользоваться самовнушением для регуляции».

Респонденты данной группы чаще всех использовали стратегию системной рефлексии, при которой характерна нацеленность на систематизацию собственных ресурсов в актуальной ситуации: «видеть положитель-

ные стороны в большинстве жизненных ситуаций и не заикливаться на этих проблемах», «получить больше знаний о мире, а следовательно, о понимании себя», «разобраться, что именно является причиной негативного мышления и работать над этим», «понять, какие аспекты собственной личности вызывают неприязнь к себе». В ряде случаев (17%) респонденты предлагали арефлексивные стратегии: «послушать тех, кто в этом разбирается», «не бросать начатое, если не получается». Реже всего была использована квазирефлексия – «отвлечься от волнующих проблем».

Респонденты с низким уровнем психологического благополучия жаловались на собственное состояние неудовлетворенности, однако испытывали затруднения в поиске стратегий самопомощи (51%). Тем не менее чаще всего встречалась интроспекция: «работа над собой, своей внутренней силой», «сосредоточиться, понять, что если не ты, то кто», «научиться жить позитивными переживаниями», «постоянная работа над собой и поиск себя». На втором месте по популярности были разнообразные виды стратегии квазирефлексии: «расслабиться», «поспать», «чтение литературы», «физические упражнения», «наполнить свою жизнь интересными занятиями и людьми», «вести активный образ жизни». Реже всего (9%) респонденты данной группы использовали стратегии арефлексии: «стремиться к примеру счастливого человека», «увидеть тех, кому на самом деле плохо», «делать, а не сидеть и не бояться неудач», а также системной рефлексии: «адекватно оценивать себя и окружающих», «отстраненно обдумать сложившуюся ситуацию и составить план действий».

В табл. 2 отражены представления молодежи о способах преодоления субъективного неблагополучия в разных группах опрошенных.

Таблица 2

Представления молодежи о способах преодоления субъективного неблагополучия в разных группах

Способы преодоления	Низкий уровень ПБ	Средний уровень ПБ	Высокий уровень ПБ
Когнитивный	Изменить стиль мышления	Мыслить позитивно, понимать себя. Распознавать свои проблемы	Пересмотреть свои взгляды на мир. Видеть позитивные стороны в ситуациях
Эмоциональный	Каждый день радоваться. Начать любить себя. Заниматься самовнушением	Анализировать чувства и психические состояния	Научиться регулировать свои эмоции. Пользоваться самовнушением
Социальный	–	Общаться с разными людьми	Прислушиваться к советам специалистов
Поведенческий	Начать вести активный образ жизни	Приобрести контроль над собой	Разобраться в сути неблагополучия и решить проблему

Из табл. 2 можно видеть, что лица с высоким уровнем психологического благополучия отличались большим спектром способов и стратегий, обеспечивающих успешность саморегуляции поведения. Стратегии отра-

жали те сферы жизнедеятельности, которые служат ресурсными для респондентов. Стратегии обеспечивали успешность саморегуляции поведения.

В случаях низкого уровня благополучия подчеркивались следующие стратегии: когнитивная («изменить стиль мышления»); эмоциональная («каждый день радоваться», «начать любить себя», «заниматься самовнушением»); поведенческая («начать вести активный образ жизни»).

Вопрос о метафорах и фразеологизмах, отражающих суть психологического неблагополучия, вызвал затруднение у респондентов. Только треть испытуемых смогли привести примеры: «Как в воду опущенный»; «Пасть духом»; «Сизифов труд»; «Устать от жизни»; «Неприкаянная душа»; «Буря в стакане»; «Кровь кипит в жилах»; «Белая ворона»; «Под лежачий камень вода не течет»; «Сидеть как на иголках»; «Лист измятой и разглаженной бумаги».

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтвердили выдвинутое предположение о том, что характеристики психологического благополучия и психической ригидности отличаются в разных группах молодежи. Использование опросных методов позволило оценить актуальный уровень психологического благополучия молодежи, а также исследовать представления о стратегиях его достижения, способах преодоления субъективного неблагополучия. Анализ результатов позволил выделить три группы испытуемых с разным уровнем актуального психологического благополучия и основными факторами субъективного неблагополучия. Описаны предпочтительные стратегии процесса преодоления состояния неблагополучия в разных группах респондентов. Отмечена значимая роль эмоциональных и когнитивных способов работы над собой, поддерживающих у субъекта чувство уверенности в своих возможностях достижения желаемого.

Особенностью лиц с низким уровнем психологического благополучия были глубокие, по сравнению с высоким уровнем, представления о причинах неудовлетворенности, однако имелись поверхностные представления о стратегиях преодоления субъективного неблагополучия. Данной группе были в большей степени свойственны стратегии интроспекции и квазирефлексии. Респонденты со средним уровнем психологического благополучия подробно описывали эмоциональные и психологические причины неблагополучия, предпочитая стратегии интроспекции.

Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия среди причин неблагополучия выделяли эмоциональные и психологические факторы, однако чаще всего использовали стратегию системной рефлексии. По мнению ряда авторов, системная рефлексия оказывается наиболее объемной и многогранной, поскольку позволяет видеть ситуацию взаимодействия, как полюс субъекта, объекта и альтернативные возможности. Д.А. Леонтьев сравнивает системную рефлекссию с базовым феноменом логотерапии В. Франкла «самодистанцирование» [19].

Каждая стратегия отражает тот или иной способ адаптации к возможным изменениям жизненных ситуаций, а также специфику психической саморегуляции. Анализ полученных результатов позволяет предположить, что стратегии саморегуляции выполняют существенную роль в преодолении субъективного неблагополучия и увеличении уровня удовлетворенности жизнью.

Выводы

1. Выделены три группы студентов: с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия. Выборка с низким уровнем обладала высокой установочной ригидностью, блокирующей необходимость изменений себя, отличалась поверхностными представлениями о возможных способах преодоления субъективного неблагополучия.

2. Выявлены основные причины субъективного неблагополучия и способы его преодоления (арефлексия, интроспекция, системная рефлексия, квазирефлексия) в разных группах. В зоне риска находятся испытуемые с низким уровнем благополучия, поскольку склонны акцентировать негативные переживания, ощущение «несчастливости», свои неудачи, свою неспособность к самоанализу, отсутствие мотивации что-либо делать, отчужденность и боязнь других людей.

Литература

1. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 318 p.
2. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychology. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
3. Никифоров Г.С. У истоков психологии здоровья // Вестник СПбГУ. Сер.12. Вып.4. 2009. С. 3–16.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2002. 256 с.
5. Шингаев С.М. Здоровая личность: структура и направления развития // Здоровая личность. СПб., 2013. С. 176–213.
6. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия // Фундаментальные исследования. 2014. Вып. 2. С. 429–432.
7. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3, № 2. С. 18–28.
8. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Томск, 2002. 220 с.
9. Ширяева О.В. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
10. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

11. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2, № 4. С. 132–138.
12. Залевский Г.В. Томский опросник ригидности Г.В. Залевского (ТОРЗ) // Сибирский психологический журнал. 2000. № 12. С. 130–137.
13. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М. : ИП РАН, 2007. 336 с.
14. Бызова В.М., Перикова Е.И., Калашникова Ю.А. Уровень рефлексивности как фактор психологического благополучия // Психологическая антропология: диалог парадигм : сб. материалов VI Сибирского психологического форума (12–14 ноября 2015 г., г. Томск). Томск : Издательский Дом Том. государственного университета, 2016. С. 37–42.
15. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность. М. : НФ Класс, 2009. 160 с.
16. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. Т. 2, № 2 (48). С. 98–105.
17. Тарасова Л.Е. Психологическое благополучие студентов на этапе адаптации к образовательной среде вуза // Психология развития. 2014. № 4. С. 53–61.
18. Riff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, № 4. 1995. P.719–727.
19. Леонтьев Д.А., Осин Е.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
20. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка для нового столетия // Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 36–58.

*Поступила в редакцию 09.07.2017 г.; повторно 11.02.2018 г.;
принята 31.05.2018 г.*

Сведения об авторах:

БЫЗОВА Валентина Михайловна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: vbysova@mail.ru

ПЕРИКОВА Екатерина Игоревна, ведущий специалист отдела организации научных исследований по направлениям история, психология, философия и юриспруденция Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: chikurovaEI@gmail.com

REPRESENTATIONS OF YOUNG PEOPLE ABOUT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND THE STRATEGIES TO ACHIEVE IT

Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology, 2018, 70, 118–130.

DOI: 10.17223/17267080/70/9

Valentina M. Bysova, Ekaterina I. Perikova, Saint-Petersburg State University (St. Petersburg, Russian Federation)

Keywords: psychological well-being; coping strategies; mental rigidity of a person; reflexivity.

The article presents the empirical pilot study. The aim of the study is to describe representations of psychological well-being, factors of subjective ill-being and ways to overcome this condition among young people. The study involved 70 students from St. Petersburg State University, including 48 ladies and 22 young men, from 18 to 20 years of age. Methods of research: The Scale of psychological well-being by C. Ryff in adaptation of T.D. Shevelenkova, T.P. Fesenko; Tomsk Questionnaire of Rigidity of Zalevskiy, an author's questionnaire aimed at identifying the perceptions of psychological well-being and ill-being of a personali-

ty, as well as metacognitive self-regulation strategies. The article also presents the qualitative and quantitative analysis of the results.

Based on the quantitative data of the scale of psychological well-being, the respondents were divided into three groups: low (23% respondents), medium (60% respondents) and high (17% respondents) indicators of psychological well-being.

With the help of the qualitative analysis of the responses, we identified the causes of ill-being and the strategies causing it. We identified four metacognitive strategies: areflexia, introspection, quasi-reflexion, and systematic reflection. Introspection strategy involves concentrating on one's own status and experiences. The strategy of areflexia was expressed in the respondent's fixation on an external object or "on a task". Quasi-reflexion is a fixation on some third-party objects outside of the current situation. Systematic reflection was the most effective strategy because respondents could see the situation of interaction, as the pole of the subject, object and alternative possibilities.

The study showed that individuals with a low level of psychological well-being had a broad perception of the causes of personal dissatisfaction and a narrow perception of self-regulation strategies. The introspection and quasi-reflexion strategies were more typical to the respondents from this group. Respondents with the medium level of psychological well-being described in detail the emotional and psychological causes of distress, and preferred introspection strategies.

Respondents with a high level of psychological well-being identified emotional and psychological factors among the causes of ill-being. They used the strategy of systematic reflection more often than the other respondents.

Each strategy is a certain way to adapt to possible changes in life situations and are specific mental self-regulation processes.

References

1. Bradburn, N. (1969) *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
2. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychology*. 55(1). pp. 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
3. Nikiforov, G.S. (2009) U istokov psikhologii zdorov'ya [At the origins of health psychology]. *Vestnik SPbGU. Ser.12 – Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12*. 4. pp. 3–16.
4. Nikiforov, G.S. (2002) *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St. Petersburg: Rech'.
5. Shingayev, S.M. (2013) Zdorovaya lichnost': struktura i napravleniya razvitiya [Healthy personality: structure and development directions]. In: Nikiforov, G.S. et al. *Zdorovaya lichnost'* [Healthy personality]. St. Petersburg: Rech'. pp. 176–213.
6. Kornienko, D.S. (2014) Personal characteristics as a predictors of psychological well-being. *Fundamental'nye issledovaniya – Fundamental Research*. 11(2). pp. 429–432. (In Russian).
7. Pugovkina, O.D. & Shilnikova, Z.N. (2014) Kontseptsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskiy faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological well-being]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya – Journal of Modern Foreign Psychology*. 3(2). pp. 18–28.
8. Voronina, A.V. (2002) *Otsenka psikhologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov v sisteme profilakticheskoy i korrktsionnoy raboty psikhologicheskoy sluzhby* [Evaluation of schoolchildren psychological well-being in the system of prophylactic and remedial work of the psychological service]. Psychological Cand. Diss. Tomsk.
9. Shiryaeva, O.V. (2008) *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh zhiznedeystel'nosti* [Psychological well-being of the individual in extreme life conditions]. Psychological Cand. Diss. Petropavlovsk-Kamchatskiy.

10. Shevelenkova, T.D. & Fesenko, P.P. (2005) Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methods)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. 3. pp. 95–129.
11. Fesenko, P.P. (2005) Imet li ponyatie psikhologicheskogo blagopoluchiya sotsial'no-kul'turnuyu spetsifiku? [Does the concept of psychological well-being have socio-cultural specificity?]. *Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2(4). pp. 132–138.
12. Zalevskiy, G.V. (2000) Tomskiy oprosnik rigidnosti G.V. Zalevskogo (TORZ) [Tomsk questionnaire of rigidity by G.V. Zalevsky (TORZ)]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 12. pp. 130–137.
13. Zalevskiy, G.V. (2007) *Lichnost' i fiksirovannye formy povedeniya* [Personality and fixed forms of behaviour]. Moscow: RAS.
14. Byzova, V.M., Perikova, E.I. & Kalashnikova, Yu.A. (2015) [The level of reflexivity as a factor of psychological well-being]. *Psikhologicheskaya antropologiya: dialog paradigm* [Psychological anthropology: a dialogue of paradigms]. Proc. of the Siberian Psychological Forum. Tomsk, November 12–14, 2015. Tomsk: Tomsk State University. pp. 37–42. (In Russian).
15. Shapiro, D. (2009) *Avtonomiya i rigidnaya lichnost'* [Autonomy and a rigid personality]. Moscow: NF Klass.
16. Grigorenko, Ye.Yu. (2009) Students' psychological well-being and its determinants. *Problemy razvitiya territorii – Problems of Territory's Development*. 4(48). pp. 98–105. (In Russian).
17. Tarasova, L.E. (2014) Psikhologicheskoe blagopoluchie studentov na etape adaptatsii k obrazovatel'noy srede vuza [Psychological well-being of students at the stage of adaptation to the educational environment of the university]. *Psikhologiya razvitiya*. 4. pp. 53–61.
18. Ryff, C.D. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4). pp. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719
19. Leontiev, D.A. & Osin, E.A. (2014) “Good” And “Bad” Reflection: From An Explanatory Model To Differential Assessment. *Psikhologiya: zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 11(4). pp. 110–135. (In Russian).
20. Leontiev, D.A. (2012) Positive Psychology: An Agenda for the New Century. *Psikhologiya: zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 9(4). pp. 36–58. (In Russian).

Received 09.07.2017;

Revised 11.02.2018;

Accepted 31.05.2018