

**Бызова Валентина Михайловна**

д-р психол. наук, профессор

**Перикова Екатерина Игоревна**

канд. психол. наук, ведущий специалист

**Бледных Иван Александрович**

магистрант

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-11208

## **МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены показатели психологического благополучия и особенности субъективного неблагополучия молодежи на выборке 167 студентов второго курса Санкт-Петербургского госуниверситета. Выделены метакогнитивные стратегии преодоления субъективного неблагополучия. В качестве мишеней психопрофилактики и коррекции неблагополучия в процессе психолого-педагогического сопровождения студентов могут выступать низкие навыки эмоциональной саморегуляции и низкие коммуникативные навыки. Методики исследования: шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, авторская анкета, интервью.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, субъективное неблагополучие, метакогнитивные стратегии преодоления.

*Актуальность исследования.* Проблема психологического благополучия личности наряду с субъективным неблагополучием остается недостаточно изученной в отечественной психологии. Исследование нарушений актуального психологического благополучия студенческой молодежи представляет глубокий интерес для практики психолого-педагогического консультирования, коррекции и психотерапии.

*Цель исследования:* выявить метакогнитивные стратегии преодоления субъективного неблагополучия в выборках юношей и девушек.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить диагностику показателей психологического благополучия личности.
2. Изучить особенности психологического неблагополучия.
3. Выделить метакогнитивные стратегии преодоления субъективного неблагополучия.
4. Выявить мишени для профилактики нарушений психологического благополучия в процессе педагогического сопровождения студентов.

*Выборка.* В исследовании приняли участие 167 студентов 2-го курса Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст – 19,5 лет), в том числе 35 юношей и 132 девушки.

*Методики и процедура исследования.* Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе были определены показатели психологического благополучия (Шкалы К. Рифф в адаптации Шевеленковой и Фесенко). На втором этапе проводился анкетный опрос с последующим индивидуальным интервьюированием, направленным на изучение особенностей субъективного неблагополучия и стратегий их преодоления. Авторская анкета включала 6 вопросов: «Что необходимо сделать, чтобы обрести контроль над собой?»; «Каким образом изменять свои иррациональные представления о психологическом неблагополучии?»; «Как изменить стиль негативного мышления?»; «Что сделать, чтобы помочь себе стать психологически благополучным?»; «Каковы Ваши способы преодоления психологического неблагополучия?»; «Каким образом открыть в себе неуязвимость к стрессообразующим факторам?».

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 19.0. Были использованы методы описательной статистики, анализ различий, кластерный анализ.

На современном этапе развития общества становится все более востребованным изучение факторов и стратегий преодоления психологического,

субъективного неблагополучия студенческой молодежи. Психологическое благополучие – самооценочный показатель, не зависящий напрямую от наличия или отсутствия каких-либо психических и физических недугов, или черт, присущих «здоровой личности» [4]. Согласно А.В. Ворониной, психологическое благополучие выступает как системное качество и условие реализации потенциальных возможностей и способностей личности [1]. К. Рифф выделила ряд компонентов психологического благополучия: 1. Позитивные отношения с окружающими людьми. 2. Автономия: независимость от окружения, способность к оригинальным суждениям. 3. Управление окружающей средой: ощущение собственной компетентности, чувство контроля над обстоятельствами, способность добиваться желаемого и преодолевать трудности на пути реализации собственных целей. 4. Личностный рост. 5. Цель в жизни. 6. Самопринятие или позитивная самооценка, удовлетворенность собой и жизнью в целом (Ryff C.D., 1989; Фесенко П.П, 2005).

*Результаты исследования и их обсуждение.* Средний показатель общего психологического благополучия в мужской выборке оказался несколько ниже (349) нормативного значения (363). Аналогично и средние значения большинства шкал («позитивные отношения», «управление средой», «личностный рост», «самопринятие», «осмысленность жизни», «человек как открытая система») были ниже нормативных значений, за исключением «автономии» и «баланса аффекта». Полученные данные свидетельствуют, что большинство молодых людей стремилось к самостоятельности и независимости, к глобальным жизненным целям, однако отличалось заниженной самооценкой.

Средний показатель благополучия в женской выборке также оказался несколько ниже (353) нормативного значения (370). В отличие от мужской выборки, средние значения большинства шкал оказались в пределах нормы, за исключением низкого уровня «Самопринятия» и «Баланса аффекта», свидетельствующих о низкой самооценке и недовольстве собой.

Кластерный анализ позволил выделить три группы респондентов в зависимости от уровня психологического благополучия: высокий, средний и низкий.

Для респондентов с высоким уровнем было характерно чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, чувство осмыслинности жизни, умение выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. Респонденты со средним уровнем благополучия отличались нормативными показателями по всем шкалам теста К. Рифф. Для респондентов с низким уровнем психологического благополучия было характерно недовольство собой, обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности, непринятие себя, переживание изолированности и фрустрированности, неумение поддерживать позитивные отношения с окружающими, неспособностьправляться с повседневными делами.

Таким образом, юноши и девушки имели сходство в уровне общего психологического благополучия, однако мужская выборка в целом отличалась от женской более высоким уровнем автономии и самооценки. В женской выборке характерной особенностью была заниженная самооценка и неудовлетворенность собой.

Обращает на себя внимание выраженность субъективного неблагополучия молодежи, о чем могут свидетельствовать результаты анкетного опроса и интервьюирования юношей и девушек. Прежде всего, – это преобладание отрицательных эмоций (злость, гнев, ненависть, зависть, разочарование в людях и в жизни), а также затяжные субдепрессивные состояния (32% юношей и 47% девушек), сопровождаемые неприятием себя, отсутствием смысла жизни и уверенности в будущем; 30% юношей и 57% девушек жаловались на неумение выражать свои эмоции и чувства, отмечали сдерживание обиды и раздражения.

Субъективный смысл психологического неблагополучия, по мнению юношей, в основном состоял в следующем: «Малая продуктивность в достижении целей и в решении собственных проблем»; «Зацикленность на проблемах»; «Неумениеправляться с негативными переживаниями, неуверенность себе»; «Боязливость, тревожность, инертность». По мнению девушек: «Я недостаточно хороша, другие лучше»; «Мне себя жалко, мне не везет»; «Преувеличиваю

значимость многих проблем»; «Убеждена в собственном неблагополучии и ущербности». Таким образом, юноши и девушки отмечали неприятие себя, чувство неполноценности, трудности эмоциональной саморегуляции и решения своих проблем.

В качестве факторов психологического неблагополучия юноши и девушки отмечали следующее: во-первых, *негативные убеждения и обвинение* в своих бедах окружающих. Для юношей было характерно неверие в свои силы: «У меня не получится»; «Весь мир априори против тебя»; «Мир не ждет ничего хорошего от тебя». Девушки указывали на собственную несостоительность, бессмысленность существования и неполноценность: «Я ничего не добьюсь!»; «Я не достойна уважения, плохо выгляжу», «Не смогу сдать экзамен»; «Все будет плохо»; «Мир полон ненависти»; «Жизнь не имеет смысла». Во-вторых, *недостаточная способность противостоять жизненным трудностям и неудачам*. Юноши в основном отмечали финансовые трудности, проблемы со здоровьем, утрату близких, личную жизнь, расставание с любимой, а также высокие нагрузки и напряжение в процессе учебы. Девушки (40%) подчеркивали неспособность противостоять трудностям на «учебном фронте», в самореализации, в отношениях с другим полом. В-третьих, *чувство вины* за прошлое: поступки, ошибки, неудачи, утраченные возможности, невыполненные обещания, за зло, причиненное другим (23%). Кроме того, юноши отмечали «вину мира из-за его онтологической несправедливости».

Были выделены *психологические особенности* юношей и девушек, обусловливающие субъективное неблагополучие: склонность к негативному состоянию, драматизация, ненависть к себе, отсутствие мотивации к жизни (22% юношей и 20% девушек); чрезмерная самокритичность, низкая самооценка, негативные убеждения (15% юношей и девушек); застrevание на своих неудачах, инертность, пассивность, боязнь трудностей (10% юношей и 7% девушек).

*В качестве причин нарушений психологического благополучия* 50% юношей и девушек подчеркивали страх будущего, возможных неудач, потери близких; 40% юношей и девушек беспокоились по поводу неопределенности, трудных

ситуаций, собственного благополучия. Большинству опрошенных была свойственна высокая чувствительность к замечаниям и оскорблению, задевающим чувство собственного достоинства.

На вопрос о том, что необходимо сделать, чтобы обрести контроль над собой, юноши отвечали, что «необходимо подумать, узнать свои психологические триггеры, непредвзято оценивать ситуацию» (20%); «важно осознавать, разобраться в причине потери контроля и обсуждать проблемы с близкими» (15%). Некоторые юноши выражали предпочтение «испытывать себя в стрессовых ситуациях, подавлять негативную реакцию, не позволять себе впадать в уныние, успокоиться и не зацикливаться на своих проблемах» (10%). Девушки предлагали «осмысливать ситуацию и свое поведение, понять свои чувства и эмоции» (30%); «проверить в то, что все будет хорошо и хватит сил все преодолеть» (10%). Таким образом, представления юношей и девушек о самоконтроле связаны, прежде всего, с когнитивными действиями.

По поводу конкретной работы над *иррациональными представлениями* о психологическом неблагополучии 25% юношей стремилось убедить себя в иллюзорности неблагополучия: «Начать верить в себя и свои силы»; «Сосредоточиться на позитивном»; «Думать о причинах неблагополучия». Девушкам было важнее «Получать больше знаний и понимания» (33%); «Перестать мыслить так, как тебе сказали и пересмотреть свои взгляды на жизнь» (10%). В целом ответы респондентов были направлены на расширение границ мышления и повышение уровня самосознания.

На вопрос о том, каким образом изменить стиль негативного мышления, 30% юношей и девушек предлагали «научиться видеть хорошее в жизни, красивое в обыденности, восхищаться каждым прожитым днем, концентрироваться на хороших воспоминаниях»; «важно попробовать свои негативные убеждения в реальной жизни, понять, что негативное мышление искажает картину мира, перейти к другому мышлению» (15%); «использовать психоактивные вещества и аффирмации» (10%). Девушки предлагали конкретные стратегии: «Строить благополучный исход»; «Видеть положительные стороны в большинстве

жизненных ситуаций, не зацикливаясь на проблемах»; «Избегать негативных ситуаций, концентрироваться на приятных событиях». Таким образом, респонденты предпочитали избегать негативных ситуаций, замечать и отбрасывать каждую негативную мысль.

По поводу того, что *сделать, чтобы быстро помочь себе стать психологически благополучным*, 25% юношей предлагали «верить в свои силы, стремиться преодолевать трудности, не ждать от окружающих решения своих проблем»; 15% юношей не имели представлений о возможных способах самопомощи. 25% девушек предлагали «полюбить себя, позволить своим талантам раскрыться, реализовать свой потенциал».

Были проанализированы способы и *метакогнитивные стратегии преодоления психологического неблагополучия*. Юноши предлагали разные варианты преодоления: создание стабильных условий среды, выбор подходящего социального окружения, ведение дневника, откровенный разговор с собой и с равным себе человеком; творческое самовыражение; поиск источников вдохновения; поддержка других людей; встречать свои проблемы «лицом к лицу», решать их и двигаться дальше; быть решительным, не бояться трудностей и преодолевать их; не возвращаться к ошибкам прошлого.

Девушки ориентировались на необходимость «надежного социального взаимодействия, доверительность отношений с родными и друзьями» (15%); «избегание трудных, стрессовых ситуаций» (10%); «терпимость и доброта к людям» (10%); «активный образ жизни» (10%); «внимательность к собственным переживаниям, к телесности, открытое выражение сильных чувств в трудные минуты и внутренний позитивный настрой» (30%).

На вопрос о том, каким образом открыть в себе неуязвимость к стрессу, 25% юношей указывали на «необходимость опыта в успешном преодолении стрессовых ситуаций»; 15% юношей выражали сомнения: «Вряд ли это возможно! Полная неуязвимость не может быть свойством здорового человека»; 10% юношей предлагали «поиск положительных сторон стресса, решать проблемы, не впадая в уныние, проще относиться к незначительным проблемам»;

5% юношей ориентировалось на медитацию и юмор. Девушки выражали желание изменить свое отношение к неудачам, «разработать стратегию действий, изменить взгляды на жизнь, представлять, что лет через 10 нынешние проблемы будут казаться смеютворными»; «Важно понять, что жизнь на этом не заканчивается»(20%). 40% юношей и девушек подчеркивали свою уязвимость перед стрессообразующими факторами: «Если бы знать, то жизнь стала бы раем».

*Заключение и выводы.* Следует отметить существенную роль метакогнитивных стратегий в преодолении субъективного неблагополучия, в преодолении трудностей адаптации к новой среде и в организации повседневной жизни. Обнаружены наиболее предпочтительные стратегии, связанные с когнитивными действиями и интеллектуальными операциями. В процессе интервью выявлено понимание студентами, что качество отношения к себе играет важную роль в учебной успешности и психологическом благополучии в целом, а самообесценивание является препятствием для актуализации и совершенствования ресурсных возможностей. Студенты осознавали, что «негативное мышление не помогает достижению целей». Полученные нами результаты дают основание выделить мишени в целях психокоррекционной работы, направленной на профилактику субъективного неблагополучия. В качестве мишеней могут выступать низкие навыки эмоциональной саморегуляции и низкие коммуникативные навыки.

*Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект 18-013-00256A «Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций».*

### ***Список литературы***

1. 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.
2. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия // Фундаментальные исследования. – 2014. – Вып. №11. – С. 429–432.

3. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – №4. – С. 132–138.
4. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–130.