

УДК: 159.9.7

DOI: 10.25629/НС.2023.10.16

ЗНАНИЯ О СЕБЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ

Грибоедова О.И.

Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого

АННОТАЦИЯ

Актуальностью исследования выступает нерешенный в современной науке спор о том, как связаны самопознание человека и его психологическое благополучие. Часть ученых провели убедительные исследования и нашли доказательства того, что точное самопознание мешает человеку ощущать себя психологически благополучным. Другая часть исследователей, напротив, приводят научные доводы того, что только человек, занимающийся самопознанием, может быть психологически благополучным. При этом все исследования проведены на взрослых людях, имеется дефицит изучения данного вопроса в подростковой среде. Цель исследования автора – изучить особенности самопознания подростков в разных группах, разделенных по уровню психологического благополучия (методика К. Риф). В статье представлена часть исследования, касающаяся изучения особенностей знаний о себе психологически благополучных и психологически неблагополучных подростков. Полученные результаты содержат описание отличительных особенностей знаний о себе подростков выделенных групп. Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия имеют больше знаний о себе с преобладанием знаний о своих положительных качествах, обладают более высоким уровнем потребности в самопознании и ярко выраженным интересом к себе в сравнении с подростками с низким уровнем психологического благополучия. Полученный результат исследования автора полезен научному сообществу и системе образования для понимания и проектирования путей повышения психологического благополучия современных подростков.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

подростки, знания о себе, психологическое благополучие, самопознание.

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание гармонично развитой личности как задача, поставленная президентом России, требует от психологической науки фокусирования на исследованиях, изучающих внутриличностные механизмы детей и подростков и поиске их связи с психологическим здоровьем, удовлетворенностью жизнью, психологическим благополучием подрастающего поколения.

Вопросы о психологических составляющих гармоничной личности учеными – психологами поднимались еще в прошлом веке. Так А. Маслоу [23], К. Роджерсом [28; 53] и Г. Олпортом [26] и др. описаны характеристики психологически здоровой личности, а К. Рифф [54] представила структуру психологического благополучия человека.

Современные ученые продолжают научный поиск основ психологического благополучия через изучение факторов и механизмов процесса нормативного личностного развития человека. В последние два десятилетия проведено много исследований взаимосвязи личностных переменных с психологическим благополучием и его составляющими, респондентами которых в своем большинстве были студенты и взрослые люди разных профессий.

Актуальность изучения современных подростков по вопросам связи особенностей их личности с психологическим благополучием подтверждает увеличение количества и форм деструктивного поведения современных подростков, расширение спектра их рискованного по-

ведения, невысокий уровень безопасности современного общества и опора на фундаментальные научные исследования о психологической важности подросткового возраста для благополучия личности и дальнейшей жизни человека.

Сегодня отечественные ученые предпринимают попытки изучить влияние внешних и внутренних факторов личности на психологическое благополучие подростков. Анализ исследований последних десяти лет показал, что чаще всего изучаются такие внешние факторы, как образовательная среда, стили и отношения с родителями, межличностные особенности, буллинг, компьютерная зависимость и т.д. Однако, рядом ученых предприняты попытки исследования связей с психологическим благополучием таких личностных переменных как рефлексия [32], осознанность [27; 37], самооценка [12], индивидуальные черты темперамента [15], субъектность одаренных подростков [9], самоуважение [21], эмпатия [17], социально-психологическая адаптивность [22], креативность [20], осознанная саморегуляция и мотивация [25], самоосуществление [13], «тревожная оценка перспектив» [8], жизнестойкость [1; 10], самоопределение [19], моральные суждения [24], чувствительность к поощрению и наказанию [14], вера в справедливый мир [3], самоактуализация [2], одиночество [18], самоотношение [36], внутренняя мотивация [6], отношение к собственному телу [34], черный юмор [35], локус контроля [29] и др. При этом научных работ, исследующих особенности самопознания психологически благополучных и психологически неблагополучных подростков, ни в отечественной, ни в зарубежной научной среде нами не выявлено.

Таким образом, мы видим противоречие – между необходимостью изучения связи самопознания и психологического благополучия подростков и дефицитом научных исследований данной тематики.

Это привело к необходимости продолжить научный поиск. В связи с чем, нами было проведено изучение особенностей самопознания подростков с разным уровнем психологического благополучия. В рамках статьи представлена часть нашей научной работы – описаны результаты изучения особенностей знаний о себе у подростков с низким и высоким уровнями психологического благополучия.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Опираясь на ранее сделанный нами обзор отечественных и зарубежных исследований о влиянии самопознания на психологическое благополучие [11], представим основные направления научных работ по данной проблеме.

Нами выявлено, что о связи самопознания человека и его психологического благополучия научные споры продолжаются более трех десятков лет. Все проведенные исследования данной проблематики идут в двух направлениях. Одно из них – сбор эмпирических доказательств того, что чем точнее самопознание человека, тем хуже его ощущения психологического благополучия. Второе направление исследований – проведение научной работы для подтверждения противоположной закономерности – чем больше человек себя знает, занимается самопознанием, тем выше его психологическое благополучие.

В первой группе ученых представлены в большей степени наши зарубежные коллеги – Дж. Тейлор, Б. Браун, П. Левинсон, У. Мишель, В. Чаплин, Р. Бартон и др.

Дж. Тейлор и Б. Браун провели исследования степени точности самопознания человека с опорой на теорию депрессии Бека [40; 42]. На основании полученных результатов они сделали выводы о том, что люди с высоким уровнем психологического благополучия приписывают себе больше позитивных характеристик и не склонны к точности самопознания, а позитивные иллюзии положительно влияют на психологическое благополучие человека и его психическое здоровье, особенно в ситуации угрозы жизни.

В рамках поиска связи самопознания и психологического благополучия человека П. Левинсон, У. Мишель, В. Чаплин и Р. Бартон [49], опираясь на сравнение самооенок людей с депрессивными и не депрессивными проявлениями и их оценок от нейтральных наблюдателей,

утверждают, что самооценки всегда выше оценок наблюдателей, и это более свойственно людям без депрессивных признаков. Авторами зафиксировано, что депрессивным респондентам характерно более точное самопознание, более реальное и справедливое мнение о себе.

Эти выводы оспорили Л. Рулман, С. Уэст, Р. Пасахоу и др. [55], аргументируя это тем, что при оценке результатов важна степень депрессии человека: люди с более легкой степенью депрессии более точны в характеристиках себя, нежели люди, находящиеся в глубокой депрессии. Последним свойственно нереалистично негативное представление о себе, и из-за этого они менее позитивно предвзяты.

Отечественные ученые В. Бызова и Ю. Калашникова [5] в результате исследования не нашли подтверждение связи рефлексивности и психологического благополучия: были получены данные о том, что рефлексивность и психологическое благополучие статистически не взаимосвязаны, рефлексивность не является детерминирующим фактором психологического благополучия. Однако, ряд других отечественных исследователей привели убедительные данные об обратном.

А Дж. Хойер и А. Кляйн [46], размышляя о влиянии степени самоанализа на психологическое благополучие человека, в своих исследованиях определили, что разные уровни саморефлексии по-разному сказываются на ощущении благополучия в психологическом понимании этого феномена. Они предложили рассматривать саморефлексию чрезмерно высокого и чрезмерно низкого уровня как фактор риска нарушения психологической адаптации, а средний уровень рефлексии назвали здоровым самоанализом.

Представим *результаты исследований ученых о положительной связи самопознания и психологического благополучия* – тех, кто считает, что самопознание – это путь к психологическому благополучию.

А. Морин и Ф. Реси [50] придерживаются научного мнения о том, что хорошее знание себя помогает принимать качественные решения относительно ключевых аспектов своей жизни, что, безусловно, ведет к здоровому функционированию. Они считают, что недостаток самопознания подвергает риску такие важные аспекты жизни, как образование и профессиональную деятельность, выбор супруга, друзей, а также места жительства и образа жизни, воспитание детей. Эти ученые определили, что дефицит самопознания приводит к переоценке субъективных сильных сторон, что может привести к снижению удовлетворенности жизнью.

Этой же точки зрения придерживается А. Шаффнер [56], которая выделяет самоанализ как обязательное условие самопознания, приводящее к первым шагам в инициировании позитивных изменений в жизни человека. А. Шаффнер (2020) перечисляет пять причин, по которым самопознание необходимо для психологического роста: удовлетворение от осмысления опыта, предотвращение разлада между самовосприятием и восприятием нас другими, освобождение человека от иррациональных прихотей нашего бессознательного и организация упреждающих реакций, а не реактивности. Кроме этого, А. Шаффнер описывает связь самопознания и саморегуляции и овладения собой, объясняя это тем, что самопознание включает честные самооценки и другую приобретенную информацию, в связи с чем, человек может использовать ее для внесения позитивных изменений и овладения аспектами своей жизни. При этом познание самих себя повышает способность людей жить последовательной и полноценной жизнью и позволяет им понять свою мотивацию и страхи, улучшает самоконтроль своих эмоций. И наоборот, неспособность распознавать свои чувства делает нас уязвимыми и находящимися в их власти [56].

Другой зарубежный ученый С. Бегли [39] отмечает, что люди, которые не видят себя точно, скорее всего, испортят свою жизнь, а высокая степень самопознания в большей степени способствует повышению мотивации человека к реализации амбициозных проектов, отношений и других задач.

Р. Хусейн [47] утверждает, что, имея хорошее самопознание, человек обретает способность брать на себя ответственность за свои эмоции и проявляет больше эмпатии и сострадания.

Этим же ученым описана основная причина того, почему мало людей стремятся к самопознанию – исследовать неизвестные аспекты самих себя рискованно, поскольку это может выявить информацию, которая противоречит нашим нынешним убеждениям в себе.

Крис Уилсон [58] связывает влияние самопознания на психологическое благополучие с тем, что результатом самопознания становится самопонимание, а оно, в свою очередь, способствует получению информации, необходимой для принятия важных решений и необходимых мер для поддержания здоровья и благополучия человека.

Научная работа, проведенная А. Галлрейн, Е. Карлсон, Н. Вессели и Д. Лейсинг (2015) [45] по изучению взаимосвязи самопознания и психологического благополучия, подтвердила то, что наличие «слепых зон» в самосознании человека (дефицит понимания своих эмоций, чувств, мышления и поведения) отрицательно влияют на удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие. Ученые утверждают, что эффективной методикой уменьшения дефицитов самопознания и приобретения позитивного психического здоровья является формирование более глубокой осознанности через внимательность к себе и своей жизни.

Проблему связи ясности самоконцепции (ясное представление человека о своих ценностях, интересах, целях и способностях) и психологическим благополучием изучали М. Крочетти, Л. Луйкс, С. Рубини, У. Миус [43], которые убедительно заявили, что человек, имеющий ясное представление о себе ощущает большую уверенность в себе и своих действиях и решениях, имеет благополучные отношения с людьми и большую удовлетворенность жизнью. Авторами была предложена стратегия повышения психологического благополучия людей через повышение четкости и ясности их самоконцепции, которая помогает человеку преодолевать трудности и справляться со стрессом.

В последнее десятилетие зарубежными учеными активно изучается вопрос связи самоэффективности, личностного роста и психологического благополучия. Основными выводами подобных исследований является утверждение о том, что отсутствие инициативы в области самоэффективности и личностного роста может привести к плохому состоянию психологического благополучия.

В своей исследовательской работе Н. Бери и М. Джейн [41] выявили, что между психологическим благополучием, инициативой личностного роста и самоэффективностью студентов университета существуют сильные взаимосвязи, для всех трех переменных имеется статистическая значимость корреляции, а повышение самопринятия повышает самоэффективность и наоборот.

Продолжая поиск связи самоэффективности и психологического благополучия, зарубежные ученые получили следующие результаты: С. Фатима, С. Шариф и И. Халид [44] выявили положительную связь религиозности и психологического благополучия, самоэффективности и воспринимаемой социальной поддержки; П. Клейнин-Иобас, Д. Рамирес, З. Фернандес, Дж. Сармиенто, У. Таной, Дж. Игнасио и Ю. Лау [48] эмпирически подтвердили связь осознанности и психологического благополучия; И. Вейгольд, А. Вейгольд, Э. Рассел, Дж. Вулф, Дж. Проуэлл и К. Мартин-Вагар [57] получили убедительные доказательства того, что общие показатели стремления к личностному росту, дистресса и хорошего самочувствия связаны друг с другом на статистически значимом уровне.

Ряд современных зарубежных ученых (А. М. Аранха, В. Премананд, Л.А. Милам, Г.Л. Коэн, С. Мюллер, А. Саллес и др.) разрабатывают тему связи PGI (инициативы личностного роста) с психологическим благополучием, психическим здоровьем, стрессом. Результатами их исследований стали данные о том, что осознание своей цели, модели поведения и способность изменять их оптимистичным образом повышает психологическое благополучие [38]; процесс PGI способствует большей осведомленности о личных изменениях и применению человеком более обдуманых действий в отношении поиска и использования возможностей для постоянного улучшения себя и своей жизни [51].

С. Заман и И. Накви [59], получили научные данные о том, что стресс отрицательно связан с психическим здоровьем и инициативой личностного роста подростков, тогда как психическое здоровье положительно связано с инициативой личностного роста.

А. Нур, Г. Приялатха, Н. Иса [52] обнаружили, что подростки, имеющие более высокий уровень PGI, демонстрируют большее психологическое благополучие по сравнению с теми, у кого низкий уровень инициативы личностного роста.

Отечественные ученые также не обошли своим вниманием проблему поиска связи самопознания и психологического благополучия. Однако, по данной теме проведено значительно меньше исследований, в сравнении с зарубежными психологами. Смежными результатами исследования психологического благополучия, проведенного Л. Жуковской и Е. Трошихиной [16], стало утверждение о том, что самопринятие является центральным компонентом психологического благополучия. А анализ современных концепций психологического благополучия, проведенный С. Водяхой [7], выявил важный результат большинства лонгитюдных исследований данного психологического феномена – чувство самоэффективности влияет на уровень благополучия.

Исследования, подтверждающие то, что аутопсихологическая компетентность является фактором психологического благополучия, провела И. Самохвалова [30].

Результаты исследования Е. Ткач и М. Бондаревой [31] показали, что рефлексия подростка, находящегося в негативном эмоциональном состоянии, способствует более интенсивному переживанию им эмоционального неблагополучия, а рефлексия эмоционально благополучных подростков помогает их социализации и индивидуализации.

Роль рефлексии как средства самопознания важна для психологического благополучия как инструментальный компонент. К такому выводу по результатам исследования пришли ученые Т. Ахрямкина и И. Чаус [4].

И. Фельдман [33] по результатам своего исследования пришла к выводу о том, что более психологически благополучными являются люди, специально занимающиеся своим развитием в личностном и духовном аспектах, активно познающие себя и продвигающиеся к самопониманию.

Таким образом, проведенный нами анализ научных исследований о связи самопознания и психологического благополучия, показал, что, несмотря на то, что большинством отечественных и зарубежных ученых получены данные о прямой зависимости психологического благополучия от точности самопознания, часть исследователей получили данные об отрицательном влиянии самопознания и рефлексии на благополучие человека в психологическом аспекте. Данный вопрос в науке остается открытым и требует продолжения научного поиска.

ГИПОТЕЗА

Мы предположили, что существуют отличительные особенности самопознания у подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Гипотезой описываемой в статье части исследования стало предположение о том, что знания о себе подростков с высоким и низким уровнями психологического благополучия различаются и имеют специфические особенности: у подростков с высоким уровнем психологического благополучия больше знаний о себе, выше уровень выраженности потребности в самопознании и интереса к себе в сравнении с подростками с низким уровнем психологического благополучия.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для того, чтобы доказать или опровергнуть сформулированную гипотезу нами было проведено эмпирическое исследование. Выборку составили подростки общеобразовательных школ Тульского, Московского и Липецкого регионов в количестве 180 человек, обучающихся в 7-11 классах. Возраст испытуемых 13-17 лет, распределение по полу одинаковое ($m=90$,

д=90). Подготовкой для дальнейшей аналитической работы с результатами, связанными с самопознанием подростков, стало проведение с респондентами диагностики уровня психологического благополучия и разделение их по уровневым группам.

МЕТОДЫ

Методом исследования стало тестирование, анкетирование и опрос с помощью: методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); методики М. Куна и Т. Макпартленда «Кто Я» (в модификации Т.В. Румянцевой); авторского варианта методики незаконченных предложений о самопознании; опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В. Калашник; опросника самооотношения В.В.Столина, С.Р.Пантिलеева. Были использованы следующие методы обработки эмпирических данных: количественный и качественный анализы, статистическая обработка с применением пакета программ («Statistica 21. 0», «Microsoft Excel»). Методы статистики: Н-критерий Крускала-Уоллиса, критерий ранговой корреляции Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Представим результаты сравнительного анализа эмпирических данных исследования, полученных в группах подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия.

1. Изучение *степени выраженности потребности в знаниях о себе* у подростков в группах высокого и низкого уровня психологического благополучия показало следующее.

Среди психологически благополучных респондентов не выявлено подростков с низким уровнем потребности в самопознании. Эта группа в своем большинстве (71%) представлена школьниками с высоким и очень высоким уровнем исследуемого параметра.

Группа подростков с низким уровнем психологического благополучия представлена в большинстве своем (также 71%) респондентами со средним уровнем выраженности потребности в познании себя. Однако именно подростки этой уровневой группы в своем составе имеют больше всего школьников с низким уровнем потребности в самопознании (17%).

Наличие среднего («переходного») уровня потребности в самопознании у респондентов с низким уровнем психологического благополучия можно объяснить тем, что подростки этой группы, испытывая психологический дискомфорт, ощущают стремление познать себя для скорейшего разрешения имеющихся трудностей. Но при этом они могут считать имеющийся багаж знаний о себе достаточным и психологически защищаться от получения большего количества негативных знаний о себе, свойственных им в настоящий момент.

Подростков с очень низким уровнем потребности в самопознании, которым свойственно избегание самопознания и отсутствие самоисследования, не выявлено ни в одной изучаемой нами уровневой группе. Это можно связать с особенностью возраста респондентов исследования, которому свойственно интересоваться собой и своим внутренним миром.

Анализ данных, проведенный нами с помощью Н-критерия Крускала-Уоллиса, выявил наличие статистически значимых различий уровня выраженности потребности в самопознании между группами подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия ($H=2,932$, $p=0,010$);

Обработка данных с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена выявила значимые корреляционные связи между потребностью в самопознании и интересом к себе у подростков обеих изучаемых нами уровней групп: положительная корреляция потребности к самопознанию и интереса к себе ($0,849^*$ при $p<0,05$) у психологически благополучных подростков и положительная корреляция потребности в самопознании с интересом к себе ($0,356^*$ при $p<0,05$) у психологически неблагополучных подростков.

2. Изучив *степень выраженности интереса к себе* у подростков в группах высокого и низкого уровня психологического благополучия, мы получили следующие данные.

Среди психологически благополучных подростков выявлено больше всего респондентов с выраженным и ярко выраженным интересом к себе (86%), в то время как группа респондентов с низким уровнем психологического благополучия представлена в своем большинстве (62%)

подростками с отсутствием интереса к себе – они не интересуются своими чувствами и мыслями, редко ведут внутренний диалог с собой, не интересны самим себе и уверены в том, что и другим людям они также не интересны.

Анализ полученных данных с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса, выявил наличие статистически значимых различий степени выраженности интереса к себе между группами подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия ($N=2,459$, $p=0,043$).

Обработка данных с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена выявила значимые корреляционные связи между степенью выраженности интереса к себе и шкалами самооотношения у подростков изучаемых нами уровней групп:

положительная корреляция интереса к себе с оценкой глобального отношения к себе ($0,768^*$ при $p<0,05$) и симпатии к себе ($0,843^*$ при $p<0,05$) у психологически благополучных подростков;

положительная корреляция интереса к себе с самопринятием ($0,219^*$ при $p<0,05$) и глобальным отношением к себе ($0,520^{**}$ при $p<0,01$) у психологически неблагополучных подростков.

Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что подростки, которые имеют более худшее отношение к себе, испытывают к себе меньший интерес. И, наоборот, респонденты с ярко выраженным интересом к себе имеют более положительное самооотношение.

Обращает на себя внимание значимость симпатии к себе для формирования интереса к себе у психологически благополучных подростков и связь самопринятия с интересом к себе у психологически неблагополучных подростков. Можно предположить, что полученные нами данные об отсутствии интереса к себе у большинства респондентов группы с низким уровнем психологического благополучия могут свидетельствовать об их проблемах с принятием себя. В то время как яркая выраженность аутосимпатии у подростков с высоким уровнем психологического благополучия может быть основой их высокой степени выраженности интереса к себе.

3. Исследование *степени выраженности характеристик образа «Я»* у подростков в группах высокого и низкого уровня психологического благополучия, показало следующее.

В обеих изучаемых уровнях групп наиболее выраженной характеристикой образа Я является «рефлексивное Я», что подтверждает данные науки о рефлексии как новообразовании подросткового возраста. Однако сравнение выраженности «рефлексивного Я» у респондентов с высоким и низким уровнем психологического благополучия, показало, что наибольший среднегрупповой показатель данной характеристики Я выявлен у психологически неблагополучных подростков (показатель 4,21 в сравнение с показателем 3,85 в группе респондентов с высоким уровнем психологического благополучия).

Это можно объяснить тем, что подростки с низким уровнем психологического благополучия испытывают наибольшую нужду в самопознании и рефлексии, в то время как респонденты с высоким уровнем психологического благополучия могут иметь отсутствие дефицита знаний о себе и необходимости проявлять активность по его преодолению.

В группе психологически благополучных подростков в сравнении с подростками с низким уровнем психологического благополучия выше показатели выраженности таких характеристик Я как «социальное Я» (показатели уровней групп – 3,57 и 2,71), «физическое Я» (показатели уровней групп – 1,57 и 0,85) и «перспективное Я» (показатели уровней групп – 0,57 и 0,11). Это можно объяснить тем, что подростки с высоким уровнем психологического благополучия имеют меньше переживаний и страхов по поводу своего будущего, более успешно реализуются в социальных ролях и более положительно воспринимают свой физический облик.

Выявлено, что подростки с высоким и низким уровнем психологического благополучия имеют одинаковую выраженность такой характеристики образа Я как «деятельное я» (показатель 0,85 в обеих группах), что может отражать одинаковую значимость для этих респондентов своей деятельности как основы успеха или как пути повышения своего психологического благополучия.

Обращает на себя внимание, что подросткам с низким уровнем психологического благополучия свойственны проявления «проблемного Я» (показатель – 0,71), в то время как наличие данной характеристики Я в группе психологически благополучных подростков не обнаружено.

4. С помощью авторского варианта методики незаконченных предложений было изучено содержание знаний о своих положительных и отрицательных чертах у подростков в группах высокого и низкого уровня психологического благополучия и выявлено следующее.

В группе исследуемых с низким уровнем психологического благополучия среднегрупповой показатель общего количества положительных и отрицательных качеств личности ниже (показатель 3,26), чем в группе респондентов с высоким уровнем психологического благополучия (показатель 4,28). Это можно объяснить как меньшим интересом этих подростков к себе и своим личностным качествам, анализу своих социальных ролей, так и, возможно, наличием большего проблемного содержания их внутреннего мира, анализ которого психологически неблагополучные подростки избегают.

Выявлено, что у психологически неблагополучных подростков средний показатель количества отрицательных качеств личности, продемонстрированных в опроснике, больше (1,64) в сравнении с респондентами с высоким уровнем психологического благополучия (1,57). Это может быть связано с низким принятием себя и большим вниманием этих подростков к своим проблемным зонам, осознание которых составляет основу их самооотношения.

У подростков с высоким уровнем психологического благополучия средний показатель количества положительных качеств личности, продемонстрированных подростками уровневой группы, больше (2,71) в сравнении с респондентами с низким уровнем психологического благополучия (1,61). При этом соотношение положительных и отрицательных качеств подростками обеих изучаемых уровневых групп показал, что психологически благополучные подростки при описании своих качеств демонстрируют в большей степени положительные качества, а подростки с низким уровнем психологического благополучия – в большей степени показывают знание своих отрицательных качеств личности. Это можно объяснить тем, что меньший самоанализ и интерес к себе не позволяют подросткам с низким уровнем психологического благополучия адекватно воспринимать себя и качества своей личности, оставляя на поверхности осознания у них лишь проблемное содержание внутреннего мира, полученное как результат проблемного опыта и отсутствия достаточных знаний о своих личностных достоинствах.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование подтвердило, что знания о себе подростков с высоким и низким уровнями психологического благополучия различаются и имеют специфические особенности.

Выявлено:

1) существуют различия в выраженности потребности в самопознании у подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия: у психологически благополучных подростков потребность в самопознании выше, чем у неблагополучных исследуемых;

2) существуют различия в степени выраженности интереса к себе у подростков с высоким и низким уровнем психологического благополучия: у психологически благополучных подростков интерес к себе и своим особенностям выражен более ярко в сравнении с неблагополучными исследуемыми;

3) группы подростков с высоким и низким психологическим благополучием имеют разную выраженность характеристик образа Я. Выраженность характеристик «социальное Я», «физическое Я» и «перспективное Я» наибольшая у высокоблагополучных подростков, а наименьшая у психологически неблагополучных исследуемых. У психологически неблагополучных подростков имеется наибольшая представленность характеристик проблемного образа Я;

4) у подростков с высоким уровнем психологического благополучия больше знаний о себе в сравнении с подростками с низким уровнем психологического благополучия: психологически благополучными респондентами демонстрируется больше знаний о своих личностных ка-

чества с приоритетом в сторону своих достоинств, психологически неблагополучные подростки описывают крайне мало качеств, которые они знают о себе, с приоритетом в сторону своих недостатков;

5) чувство психологического благополучия у подростков с высоким уровнем психологического благополучия связано с симпатией к себе и глобальным самоотношением;

6) чувство психологического неблагополучия у подростков с низким уровнем психологического благополучия связано с самопринятием и самоотношением.

Таким образом выявлены следующие отличительные особенности знаний о себе подростков с высоким уровнем психологического благополучия: отмечается более высокий уровень выраженности потребности в самопознании, высокий уровень интереса к себе, высокий уровень знаний о себе и специфика выраженности характеристик образа Я «социальное Я», «перспективное Я», «физическое Я» (представлений о себе).

По результатам исследования отличительными особенностями знаний о себе подростков с низким уровнем психологического благополучия являются: наличие низкой степени выраженности интереса к себе на фоне среднего «переходного» уровня выраженности потребности в самопознании; низкий уровень знаний о себе с преобладанием знаний о своих недостатках и специфика выраженности характеристик образа Я (представлений о себе) с преобладанием проблемных характеристик.

Наше исследование позволило обнаружить положительные корреляционные связи между показателями самопознания и психологического благополучия подростков. Полученные данные и ранее выявленные нами закономерности и корреляционные связи между этими двумя психологическими феноменами дают возможность предположить, что развитие самопознания является одним из путей повышения психологического благополучия подростков.

Результаты нашего исследования будут полезны психологической науке и практике при разработке программ, методов и технологий по повышению психологического благополучия современных подростков, а также расширяют научные представления о самопознании как факторе развития психологически благополучной личности в подростковом возрасте.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Азарова Е.А. Особенности психологических границ личности и субъективного благополучия подростков с разным уровнем жизнестойкости // Мир университетской науки: культура, образование. – 2018. – № 10. – С. 89-94.
2. Архипова, Т. В. Взаимосвязь психологического благополучия и самоактуализации личности / Т. В. Архипова. – Текст : электронный // Бизнес и общество. – 2023. – N 1 (37). – URL: http://business-society.ru/2023/1-37/28_arkhipova.pdf (дата обращения 10.07.2023).
3. Астанина Н.Б. Вера в справедливый мир как коррелят психологического благополучия подростков // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 4. – С. 26-38.
4. Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус. Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. 104 с. (Серия «Международное академическое сотрудничество»).
5. Бызова В.М., Калашникова Ю.А. Психическая ригидность и рефлексивность как факторы психологического благополучия // Материалы международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра» / Отв. ред. А.В. Шаболас, Н.В. Гришина и др. – СПб. – 2016. – С. 5–6.
6. Водяха С.А. Внутренняя мотивация как предиктор психологического благополучия современных подростков // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 4. – С. 114-119.
7. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. – 2012. – № 2 (20). – С. 132–138.

8. Волкова Е.Н., Беляева С.И. «Тревожная оценка перспектив» и психологическое благополучие одаренных подростков // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 80. – С. 91-106.

9. Волкова Е.Н., Микляева А.В., Хороших В.В. Субъективные предпосылки психологического благополучия одаренных подростков // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 1. – С. 92-103. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2022270108>. ISSN: 1814-2052. ISSN: 2311-7273 (online).

10. Герасименко Д.Н., Ермакова Е.С. Особенности психологического благополучия и жизнестойкости подростков // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы. Сборник материалов всероссийской научной конференции с международным участием. – УрГУ. – 2022. – С. 3-6.

11. Грибоедова О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности // Педагогика и психология образования. – 2019. – №2. – С. 131 – 140.

12. Данилова М.В., Троицкая К.Б. Психологическое благополучие подростков в связи с самооценкой и восприятием отношений с ближайшим окружением // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – № 6. – С. 138-142.

13. Дерманова И.Б., Голованова Н.Ф. Самоосуществление и психологическое благополучие подростков // Ананьевские чтения – 2018. Психология личности. Традиции и современность: сборник материалов международной научной конференции / Под общ. редакцией Н.В. Гришиной, С.Н. Костроминой / Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян. – 2018. – С. 214-215.

14. Жамойдик А.О., Комарова Т.К. Чувствительность к поощрению и наказанию как фактор психологического благополучия подростков // Проблемы психологического благополучия. Материалы Международной заочной научной конференции. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург-Фергана. – 2022. – С. 518-523.

15. Жукова Н.В. Взаимосвязь проблемного использования Интернета, индивидуально-психологических особенностей структуры темперамента и субъективного психологического благополучия у старших подростков // Психологические исследования. – 2021. – № 14 (80). С. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.1049>.

16. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.

17. Кенджаева Н.А., Кочетова Ю.А. Психологическое благополучие старших подростков с разным уровнем эмпатии // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. Москва: изд-во МГППУ, 2018. С. 378-380.

18. Косарева О.В. связь одиночества, жизнестойкости и психологического благополучия подростков // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. С. 338-342.

19. Кузнецова Е.В. Психологическое благополучие и самоопределение старших подростков // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-2. – С. 198-201.

20. Лактионова Е.Б., Грецов А.Г., Орлова А.В., Тузова А.С. Особенности психологического благополучия одаренных подростков с разным уровнем развития креативности // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 2. – С. 28-39.

21. Лункина М.В., Гордеева Т.О. Основания самоуважения как предиктор психологического благополучия, внутренней учебной мотивации и настойчивости подростков // Ананьевские чтения – 2017: Преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов. Материалы традиционной международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2017. С. 204-205.

22. Малинок А.И. Социально-психологическая адаптивность и субъективное благополучие подростков, временно находившихся в инокультурной среде // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2019. – Т. 13. – № 5. – С. 72-77.

23. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с. (Серия «Мастера психологии»).

24. Молчанов С.В., Алмазова О.В., Поскребышева Н.Н. Моральные суждения подростков с разным уровнем психологического благополучия // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 4. – С. 22-35.

25. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 4. – С. 5-21.

26. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. (2002). – М.: Смысл, 2002. – 462 с.

27. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С. 18-28.

28. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.

29. Рыжнева А.А. Психологическое благополучие старших подростков с разным локусом контроля // Наука и инновации в современном мире. Сборник научных статей. Москва, 2021. – С. 50-53.

30. Самохвалова И.Г. Аутопсихологическая компетентность как фактор психологического благополучия личности студента // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: Сб. статей/ Сост.: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург. 2013. С. 136–139.

31. Ткач Е.Н., Бондарева М.Ю. Особенности онтогенетической рефлексии у подростков с разным содержанием эмоционального благополучия // Акмеология. – 2016. – № 2. – С. 83–86.

32. Усманов Э.Г., Гайнуллин Р.А., Бикимбетов З.Г., Ефремов И.С. Исследование взаимосвязи типа рефлексии и психологического благополучия у студентов медицинского университета // Научный форум: Педагогика и психология: Сб. статей по материалам IV международной научно-практич. конференции. М., 2017. № 2(4). С. 94–98.

33. Фельдман И.Л. Особенности переживания субъективного благополучия взрослыми, занимающимися духовными практиками // Вестник Московского государственного областного университета. – 2018. – № 2. URL: www.vestnik-mgou.ru (дата обращения: 29.07.2023).

34. Филиппова Е.В., Булыгина М.В., Коваль О.В., Филиппова Ю.А., Ерохина Е.А. Отношение к собственному телу как фактор психологического благополучия современных подростков // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва, 2019. – С. 429-432.

35. Фомина М.М., Завражин С.А. Черный юмор подростков группы риска как предиктор их социально-психологического благополучия // Башкатовские чтения "Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде". Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова. Коломна, 2022. – С. 40-45.

36. Шалавина В.С. Развитие позитивного самоотношения подростков как фактор их психологического благополучия // Большая студенческая конференция. Сборник статей V Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Пенза, 2023. – С. 204-207.

37. Шульга Т.И. Осознанность подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, как фактор психологического благополучия / Психологическая наука и образование – 2019. – Т. 24. – №4. – С. 36-50.

38. Athena Maria Aranha, Leeba Raj. E.B, V. Premanand (2019). The Role of Personal Growth Initiative in the Relationship between Self-Compassion and Self Esteem among College Students // *International Journal of Indian Psychology*. – Vol. 7. – No.1 – Pp. 196-203 DIP:18.01.021/20190701, <https://doi.org/10.25215/0701.021>.
39. Begley S. (2020, May 18). How much self-knowledge is too much? Attentive. Retrieved June 9, 2021 from <https://www.mindful.org/how-much-self-knowledge-is-too-much/>
40. Brown J.D. Accuracy and bias in self-knowledge // *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. – New York. – 1990. – Pp.158–178.
41. Beri, N., Jain, M. (2016). Personal Growth Initiative among undergraduate students: Influence of emotional self efficacy and general well being // *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*. – Vol. 8. – No.2. – Pp.43-56.
42. Colvin C.R., Block J. Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation // *Psychological Bulletin*. – 1994. – Vol. 116. – No. 1. – Pp.3–20.
43. Crocetti M., Luyckx L., Rubini S., Meeus W.. (2016). Clarity of Identity and Well-being: A Review and research program // *European Psychologist*. – Vol. 21. – No. 4. – Pp. 271-281.
44. Fatima S., Sharif S. and Khalid I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support // *Psychology of Religion and Spirituality*. – Vol.10. – No. 2. – P.119.
45. Gallrein A., Wessels N., Carlson E., Leising D. I still cannot see it – A Replication of Blind Spots in Self-Perception // *Journal of Personality Research*. – October 2015. – Vol. 60. https://www.researchgate.net/publication/283283652_I_still_cannot_see_it_-_A_Replication_of_Blind_Spots_in_Self-Perception. DOI:10.1016/j.jrp.2015.10.002.
46. Hoyer J., Klein A. (2000). Self-reflection and well-being: is there a healthy amount of introspection? // *Psychol Rep*. – Vol. 86. – No.1. – Pp.135-41. DOI: 10.2466/pr0.2000.86.1.135
47. Huseyin, R. (2017, August 29). Why self-knowledge is hard to come by and what to do about it. *Art of Wellbeing with Rezzan Huseyin*. Retrieved May 31, 2021, from <https://www.artofwellbeing.com/2017/08/29/self-knowledge>.
48. Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach // *Personality and Individual Differences*. – Vol. 91. – Pp. 63–68. doi:10.1016/j.paid.2015.11.034.
49. Lewinsohn PM, Mischel W, Chaplin W, Barton R. Social competence and depression: the role of illusory self-perceptions. // *J. Abnorm Psychol*. – 1980. – Apr. – Vol. 89. – No. 2 – Pp.203-12. doi: 10.1037//0021-843x.89.2.203. PMID: 7365132.
50. Morin A. and Racy F. (2021). Dynamic self-processes. In J. Rauthmann (ed.), *The handbook of personality dynamics and processes* (Pp.336-386). Elsevier. https://www.researchgate.net/publication/348635085_Dynamic_self-processes.
51. Milam, L. A., Cohen, G. L., Mutler, C., Salles, A. (2019). The relationship between self-efficacy and well-being among surgical residents // *Journal of Surgical Education*. – Vol. 76. – No. 2. – Pp. 321-328. DOI: 10.1016/j.jsurg.2018.07.028.
52. Noor, A. M., Priyalatha, G., Isa, N. J. M. (2020). Personal growth initiative in relation to life satisfaction among university students // *EDUCATUM Journal Of Social Sciences (EJoSS)*. – Vol. 6. – No.2. – Pp. 42-49. : <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol6.2.5.2020>.
53. Proctor K., Tweed R. and Morris D. (2016). A fully functioning personality according to Roger: a view of positive psychology // *Journal of Humanistic Psychology*. – Vol.56. – No. 5. – Pp. 503-529.
54. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, 719-727. URL: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/69/4/719> <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

55. Ruehlman, L. S.; West, S. G.; Pasahow, R. J. Depression and evaluative schemata // Journal of personality. 19856 – Vol. 53. – No. 1. – Pp. 46-92. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1985.tb00888.x.

56. Schaffner, A. K. (2020, May 25). What is so wonderful about self-knowledge? // Psychology today. 2021 – Retrieved May 31. – URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-self-improvement/202005/whats-so-great-about-self-knowledge>.

57. Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., Wolfe, G. L., Prowell, J. L., Martin-Vagar, K. A. (2020). Personal Growth Initiative and Mental health: a meta-analysis // Journal of Counseling and Development. – Vol. 98. – No. 4 – Pp. 376-390.

58. Wilson, C. R. (2021, July 22). What is self-knowledge in psychology? 8 Examples & theories. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/self-knowledge/>

59. Zaman, S., Naqvi, I. (2018). Role of personal growth initiative as a moderator between stress and mental health among adolescents // Pakistan Journal of Psychological Research. – 2018. – Vol. 33. – No. 1 – Pp. 123-147.

SELF-KNOWLEDGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Griboedova O.I.

Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy

ABSTRACT

The relevance of the study is the unresolved dispute in modern science about how a person's self-knowledge and his psychological well-being are connected. Some scientists have conducted compelling research and found evidence that accurate self-knowledge prevents a person from feeling psychologically well. Another part of the researchers, on the contrary, provide scientific arguments that only a person engaged in self-knowledge can be psychologically prosperous. Moreover, all studies were conducted on adults; there is a lack of study of this issue in adolescents. The purpose of the author's research is to study the characteristics of self-knowledge of adolescents in different groups, divided by the level of psychological well-being (K. Rief's method). The article presents part of the study concerning the study of the characteristics of self-knowledge of psychologically prosperous and psychologically disadvantaged adolescents. The results obtained contain a description of the distinctive features of self-knowledge among adolescents in the selected groups. Respondents with a high level of psychological well-being have more knowledge about themselves with a predominance of knowledge about their positive qualities, have a higher level of need for self-knowledge and a pronounced interest in themselves compared to adolescents with a low level of psychological well-being. The results of the author's research are useful to the scientific community and the education system for understanding and designing ways to improve the psychological well-being of modern adolescents.

KEYWORDS

teenagers, self-knowledge, psychological well-being, self-knowledge.