

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОЯВУ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

В часи різких економічних, суспільних та культурних змін перед людиною постає проблема засвоєння вміння турбуватися про себе в тілесному, соціальному та духовному плані. Особливо актуальним це питання є для молоді особистості, яка вже в ранній юності будує власний життєвий план, обирає для себе життєві цінності, вчиться поводитися ефективно відповідно до прийнятої соціальної ролі, долати життєві труднощі під впливом різного роду фрустраторів. Важливою передумовою для становлення гармонійної особистості при цьому виступає розвиток самоустановки турботи про себе, яка сприяє засвоєнню позитивного ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності.

З огляду на аналіз наукової психологічної літератури, можна стверджувати, що турбота про себе – недостатньо вивчений психологічний феномен. Його розглядають учені різних напрямів психології: психоаналітичної, гуманістичної, соціально-когнітивної, позитивної тощо, але тільки побіжно, при дослідженні інших проблем. Базисними категоріями для дефініції турботи про себе використовуються наступні поняття: установка, диспозиція (У.Джеймс [1], М.Селігман [2], В.О.Ядов [3]), самоставлення (С.Р.Пантелєєв [4], В.Сатір [5]), психічне утворення (Т.Пауелл [6], К. Роджерс [7]), психічна здатність (Т.М.Зелінська [8], Г.Крістал [9]).

Узагальнюючи погляди на природу *турботи про себе*, ми розглядаємо дане психічне явище як соціальну самоустановку, яка проявляється в саморозумінні, аутосимпатії, автономності з метою самозбереження в тілесному, соціальному та духовному аспектах людського існування.

Сенситивним періодом для розвитку конструктивної самоустановки турбуватися про себе є *ранній юнацький вік*. У цей період життя відбувається розширення часової перспективи, яка впливає на побудову життєвого плану. Оптимістичне ставлення до власного майбутнього позитивно позначається на постановці цілей, особистісній та професійній самореалізації. Значну роль в особистісному становленні відіграє високий рівень фрустраційної толерантності, яка допомагає долати труднощі, зберігати розсудливість та контроль у різних життєвих ситуаціях. Віра у власні сили, впевненість у собі сприяють розвитку самоефективності у сфері значущої діяльності та регуляції власної поведінки.

В основу нашого дослідження було покладено *припущення*, що особистісними детермінантами турботи про себе в ранньому юнацькому віці є ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність та загальна самоефективність.

Для проведення констатувального експерименту ми поставили наступні *завдання*:

- дослідити прояви турботи про себе в залежності від її структурних компонентів (саморозвитку, аутосимпатії, автономності) та напрямів (тілесного, соціального, духовного);
- вивчити прояви особистісних детермінант турботи про себе: ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності;
- дослідити взаємозв'язки між турботою про себе старшокласників і такими особистісними характеристиками, як *ставлення до майбутнього, фрустраційною толерантністю, загальною самоефективністю*.

Дослідженням було охоплено 235 респондентів-учнів раннього юнацького віку (15-17 років) спеціалізованої школи з поглибленим вивченням англійської мови №16 міста Києва, гімназії №1 міста Черняхова Житомирської області, середніх загальноосвітніх шкіл села Зороків і села Вільськ Черняхівського району Житомирської області. Констатувальний експеримент проводився у вересні-жовтні 2007 року, у квітні-травні 2008 року, за тими ж методиками — контрольний зріз.

Відповідно до поставлених завдань була підібрана батарея методик: опитувальник Т.Пауелла "Як я турбуюся про себе?", адаптований Г.Б.Моніною, О.К.Лютовою-Робертс [10, – с.217-218], опитувальник А.Маслоу "Самоактуалізації особистості" в адаптації Н.Ф.Каліної [11, – с.99-111], "Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу" Г.В.Ложкіна, А.Ю. Рождественского [12, – с.29] "Метод незакінчених речень", модифікований на основі тесту для діагностики узагальнених установок С.І.Подмазіна, О.І.Сібіль [13, – с.35-43], "Методика дослідження життєвих стратегій особистості" М.О.Мдівані та П.Б.Кодесс [14], ВФТ ("Вербальний фрустраційний тест", дитячий варіант) Л.М.Собчик [15, – с. 290-302], методика "Шкала загальної самоефективності" Р.Шварцера, М.Єрусалема, В.Ромека [16, – с.71-76].

Після аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження нами було зафіксована небезпечна вікова тенденція, яка полягає у домінуванні незбалансованого (середнього і низького) рівня особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності. Статистичні дані були висвітлені в попередніх діагностичних статтях.

Метою даної статті є вивчення рівнів особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці на основі проведеного нами емпіричного дослідження.

Узагальнення результатів, отриманих у процесі констатувального експерименту, дозволили нам виявити психологічні особливості прояву особистісних детермінант турботи про себе в ранньому юнацькому віці. На даному етапі експериментального дослідження були визначені критерії та показники діагностування цих особистісних детермінант: 1) ставлення до майбутнього (часовий: Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє; змістовий: життєвий план, професійна самореалізація); 2) фрустраційна толерантність (фрустратор-цінність, фрустратор-суб'єкт: стійкість); 3) загальна самоефективність (оцінка власних здібностей: адекватність; очікування успіху: впевненість).

На основі вказаних критеріїв та їх якісних показників нами були виявлені три рівні особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності: високий, середній та низький. Характеристика вказаних рівнів наведена в табл. 1.

До групи *з високим рівнем* розвитку особистісних детермінант прояву турботи про себе ми віднесли учнів раннього юнацького віку, яким притаманне переживання цілісності часової перспективи з позитивною спрямованістю думок у майбутнє та усвідомленням важливості побудови реалістичного життєвого плану і майбутньої професійної самореалізації. Слід зазначити, що ці респонденти характеризуються також самоусвідомленням, яке сприяє самоприйняттю та розумінню себе в тілесному, соціальному та духовному плані. Аналіз власних думок, переживань, вчинків відбувається під впливом

внутрішніх чинників, а побудова реалістичного образу Я зумовлена конструктивною турботою про себе.

Фрустраційна толерантність як афективна особистісна детермінанта проявляється в даному випадку на високому рівні у переживанні емоційної стійкості під впливом фрустраторів (цінностей і суб'єктів) у різних життєвих сферах (сімейній, інтимній, навчальній, соціальній). Для досліджуваних з високим рівнем турботи про себе притаманне також переживання симпатії до власного тілесного, соціального та духовного Я, почуття задоволення від власної особистості, прийняття не тільки власних переваг, а й недоліків.

Загальна самоефективність в їхній поведінці виступає як упевненість у власних здібностях, їх адекватне оцінювання з очікуванням успіху. Таким учням властиве зростання прагнення до самовдосконалення, подолання перешкод, що веде до послідовної ефективної діяльності та здатності турбуватися про себе. Їх поведінку характеризує автономність, самовизначення, відповідальність перед собою, уміння протистояти соціальному тиску, підтримувати себе в різних життєвих ситуаціях, що свідчить про розвинене вміння турбуватися про себе в тілесному, соціальному, духовному напрямках.

Таблиця 1

Характеристика рівнів особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці

Особистісні детермінанти	Критерії та показники	Рівні особистісних детермінант		
		Високий	Середній	Низький
Ставлення до майбутнього	Часовий: Я-ми н у л е , Я-теперішнє, Я-майбутнє; змістовий: життєвий план, професійна самореалізація:	Переживання цілісності часової перспективи з позитивною спрямованістю думок у майбутнє. Усвідомлення важливості побудови реалістичного життєвого плану та майбутньої професійної самореалізації.	Часові самоустановки узгоджуються в часову перспективу шляхом захисних механізмів. Чергуються с у п е р е ч н о с т і в ставленні до майбутнього. Відстрочення побудови життєвого плану. Уникнення відповідальності за вибір професії.	Незбалансовані часові самоустановки не інтегруються в часову перспективу. Негативне ставлення до майбутнього призводить до відсутності прагнення побудови життєвого плану, заперечення важливості професійної самореалізації.
Фрустраційна толерантність	Фрустратор-цінність, фрустратор-суб'єкт: стійкість	Переживання е м о ц і й н о ї стійкості під впливом фрустраторів (цінностей та суб'єктів) у різних ж и т т є в и х сферах (сімейній, інтимній, навчальній, соціальній) .	Емоційна стійкість переживається епізодично під впливом лише певних фрустраторів (цінностей та суб'єктів), з о с е р е д ж е н і с т ь на негативних фрустраторах, яка може бути нейтралізована лише частково та зі значною напругою.	Наявність емоційної н е с т і й к о с т і як нав'язливе відтворення негативних переживань під впливом фрустраторів (цінностей та суб'єктів), що призводить до самоненависті та саморуїнування.
Загальна самоефективність	Оцінка власних здібностей: адекватність; очікування успіху: упевненість	Впевненість у власних здібностях, їх адекватне оцінювання з очікуванням успіху. Зростання прагнення до самовдосконалення, подолання перешкод, що веде до послідовної ефективної поведінки.	Неадекватне оцінювання власних здібностей, але впевненість в успіху та його очікування з опорою на зовнішню підтримку, що веде до малоефективної, незрілої поведінки.	Невпевненість в своїх здібностях, їх знецінення, очікування неуспіху, та підсилення н е г а т и в н о ї оцінки своїх зусиль, що веде до неефективної поведінки.

Психологічними особливостями *середнього рівня* особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці є наявність у самосвідомості часових самоустановок, що узгоджуються в часову перспективу шляхом підключення захисних механізмів, які обмежують самоусвідомлення та гармонійні прояви турботи про себе. Спостерігається чергування суперечностей у ставленні до майбутнього, що підсилює відстрочення побудови життєвого плану та зумовлює уникнення відповідальності за вибір професії іншим людям. Разом з тим слід відмітити незбалансованість когнітивних репрезентацій образу Я в тілесному, соціальному та духовному напрямках, що послаблює саморозуміння.

Такі учні переживають емоційну стійкість епізодично під впливом лише певних фрустраторів (цінностей і суб'єктів). Їх зосередженість на негативних фрустраторах може бути нейтралізована лише частково та зі значною напругою. Респондентам притаманна відсутність стійкого самоприйняття: почуття симпатії до власної особистості змінюється на

антипатію, що часто викликає негативні емоційні стани.

Прояви загальної самоефективності на цьому незбалансованому рівневі проявляються в неадекватному оцінюванні власних здібностей, що супроводжується стійкою впевненістю в успіху та його очікуванні з опорою на зовнішню підтримку. Це призводить до малоєфективної, незрілої поведінки. На даному рівневі виявляється суперечність двох протилежних тенденцій: прагнення до автономності та інфантильна спрямованість до батьківського піклування. Послаблення самопідтримки та перекладання відповідальності за себе на інших людей перешкоджає засвоєнню конструктивної установки турбуватися про себе.

Низький рівень особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці характерний для досліджуваних, в яких спостерігається наявність розбалансованих часових самоустановок, що не інтегруються в часову перспективу. Їм притаманне негативне ставлення до майбутнього, що призводить до відсутності прагнення побудови життєвого плану, заперечення важливості професійної самореалізації. Слабке самоусвідомлення, нерозуміння себе та довколишніх веде до відсутності стійкого тілесного, соціального, духовного Я-образу. Водночас підсилення впливу зовнішніх чинників є результатом відмови від турботи про себе та власного знехтування.

Фрустраційна толерантність виражена в цих досліджуваних на низькому рівні наявністю емоційної нестійкості, нав'язливим відтворенням негативних переживань під впливом фрустраторів (цінностей і суб'єктів). Ці процеси призводять до розвитку самоненависті, самокатування та поступового саморуйнування. Переживання антипатії до власного Я, втрата довіри до себе, незадоволення собою, неприйняття не тільки власних недоліків, а й переваг зумовлені негативним самостваренням. Загальна самоефективність характеризується невпевненістю у своїх здібностях, їх недооцінюванням. Очікування неспіху та підсилення негативної оцінки своїх зусиль ведуть до неефективної поведінки щодо турботи про себе. Потрібно зауважити, що на цьому рівневі спостерігаються також негармонійні прояви турботи про себе в усіх напрямках: відсутність самопідтримки, безпорадність, інфантильність, конформізм. Залежна поведінка провокує безвідповідальне ставлення перед собою.

Кількісні показники розподілу учнів раннього юнацького віку за рівнями особистісних детермінант турботи про себе представлені в табл. 2 і на рис. 1.

Проаналізуємо кількісні показники вираженості кожного з рівнів особистісних детермінант прояву турботи про себе та їх динаміку в ранньому юнацькому віці. Одразу зазначимо, що підрахунок статистично значущих вікових відмінностей у проявах даних особистісних детермінант турботи про себе, проведений за ϕ^* — критерієм кутового перетворення Фішера, яким виявлено відсутність суттєвих відмінностей.

Таблиця 2

Кількісні показники рівнів прояву особистісних детермінант турботи про себе в ранньому юнацькому віці

N=235				
Рівні особистісних детермінант		Вибірка 15-16 років	Вибірка 16-17 років	Загальна вибірка
Високий	Абс	27	31	58
	%	23,08	26,27	24,68
Середній	Абс	53	56	109
	%	45,30	47,46	46,38
Низький	Абс	37	31	68
	%	31,62	26,27	28,94
Всього	Абс	117	118	235
	%	100,00	100,00	100,00

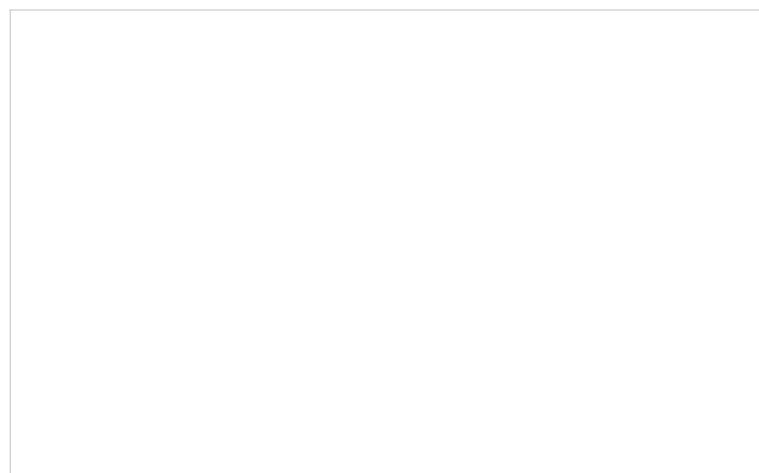


Рис. 1. *Порівняння кількісних показників рівнів прояву особистісних детермінант турботи про себе в ранньому юнацькому віці*

Згідно з результатами нашого експериментального дослідження, в обох вибірках досліджуваних—15-16 років та 16-17 років — домінує середній рівень особистісних детермінант прояву турботи про себе (45,30% та 47,46%). Психологічні особливості цього рівня зумовлені виникненням внутрішніх суперечностей, які призводять до значної напруги в ставленні до власного майбутнього та переживанні фрустраційної інтолерантності. Цей рівень характеризується включеністю захисних механізмів, спрямованих на зниження напруги та зовнішню демонстрацію соціальної бажаності, зокрема

фрустраційної толерантності.

На другому місці за кількісною представленістю 15-16-річних досліджуваних знаходиться низький рівень особистісних детермінант прояву турботи про себе, характерний для учнів 31,26% 10 класу. В учнів 11 класу низький рівень позитивно зменшується на 5,35% і становить 26,27%. Досліджувані, які входять до групи з низьким рівнем, переживають значні труднощі в засвоєнні вміння турбуватися про себе, що зумовлено негативним ставленням до майбутнього, відсутністю фрустраційної толерантності та загальною самоефективністю.

Спостерігається також статистично незначуща позитивна вікова тенденція збільшення високого рівня особистісних детермінант прояву турботи про себе на 3,19%, який є оптимальним для розвитку турботи про себе в ранньому юнацькому віці. Кількісні показники цього рівня становлять 23,08% 15-16-річних та 26,27% 16-17-річних респондентів. Психологічні особливості високого рівня пов'язані з усвідомленим позитивним ставленням до майбутнього, сформованою фрустраційною толерантністю та загальною самоефективністю як у діяльній сфері, так й у сфері соціальних відносин.

Отже, на основі отриманих даних розподілу рівнів прояву особистісних детермінант турботи про себе в ранньому юнацькому віці виявлено, що високий рівень в загальній вибірці цього віку не є визначальним (24,68%). Незбалансовані рівні прояву — середній (46,38%) та низький (28,94%) разом становлять 75,32%, тобто переважають над високим збалансованим рівнем.

На основі узагальненого якісного та кількісного аналізу результатів проведеного констатувального експерименту нами були зроблені наступні висновки:

- особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці (ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, загальна самоефективність) представлені трьома рівнями: високим, середнім, низьким;
- оптимальним для розвитку турботи про себе є збалансований високий рівень особистісних детермінант прояву турботи про себе, який недостатньо виражений серед досліджуваних (24,68%);
- зростання показників представленості високого рівня прояву особистісних детермінант турботи про себе в ранній юності не досягає статистично достовірної розбіжності, що вказує на відсутність значущої позитивної динаміки в процесі продуктивного подолання вікової кризи;
- домінування незбалансованого рівня особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності (середнього та високого рівнів—75,32%) зумовлене психологічними особливостями цього віку, зокрема, недостатнім їх усвідомленням важливості позитивного ставлення до майбутнього, суперечності в часових самоустановках, у переживанні емоційної стійкості та загальної самоефективності, використання захисних механізмів, що призводить до деструктивних проявів турботи про себе.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило констатувати, що турбота про себе є відносно самостійним суб'єктивним феноменом особистості, який не зводиться до інших відомих особистісних феноменів, але тісно взаємодіє з ними. Встановлені кореляційні зв'язки позитивної високої та середньої щільності прояву турботи про себе учнів у ранньому юнацькому віці з особистісними детермінантами (ставленням до майбутнього, фрустраційною толерантністю, загальною самоефективністю) підтверджують висунуту гіпотезу.

Виявлені в ході констатувального експерименту психологічні особливості проявів особистісних детермінант турботи про себе в ранньому юнацькому віці враховувалися нами при розробці та апробації системи психокорекційних заходів під час формувального експерименту. Перспективою нашого дослідження є вивчення динаміки особистісних детермінант прояву турботи про себе в умовах цілеспрямованого психологічного впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Джемс У.* Психологія. — М.: Педагогіка, 1991. — 453 с.
2. *Селигман М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М.: Издательство "София", 2006. — 368 с.
3. *Ядов В.А.* Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. — М.: Добросвет, 1998. — 596 с.
4. *Панттилев С. Р.* Методика исследования самоотношения. — М.: Смысл, 1993. — 32 с.
5. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогіка-Пресс, 1992. — 192 с.
6. *Powell Tr.* Stress Free Living.—London; N.-Y.; Sydney: Dorling Kindersley Publishers Ltd, 2000.— 144 p.
7. *Роджерс К.Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы.—М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. — 464 с.
8. *Зелінська Т.М.* Амбівалентність особистості: шлях до гармонії чи душевного болю: Навчальний посібник. 2-е вид. допов. — Черкаси: Вид-во "Сан", 2005. — 200 с.
9. *Кристал Г.* при содействии *Кристал Дж.Х.* Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. — 800 с.
10. *Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.* Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство "Речь". 2006. — 224 с.
11. *Ананьев В.А.* Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб.: Речь, 2007. — 320 с.
12. *Ложкин Г.В., Рождественский А.Ю.* Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержании их жизненных проектов // Психологический журнал. — Т.25. — 2004. — №2. — С. 27-33.
13. *Бушай І.М.* Психодіагностика "Я-образу" учнів підліткового віку: Навчально-методичний посібник. — Чернігів: Чернігівський держ. пед. ун-тет, 1999. — 44 с.
14. *Мдивани М.О., Кодесс П.Б.* Методика исследования жизненных стратегий личности // Вопросы психологии.— 2006. — №4. — С. 146-150.
15. *Собчик Л.Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики.—СПб.: Изд-во "Речь", 2005. — 624 с.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются основные результаты исследования личностных детерминант проявления заботы о себе в ранней юности. Подана детальная характеристика уровней данных личностных детерминант: отношения к будущему, фрустрационной толерантности, самооффективности. Констатируется опасная вековая тенденция развития личностных детерминант проявления заботы о себе, которая требует психокоррекционного вмешательства.

РЕЗЮМЕ

В статті розглядаються основні результати дослідження особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності. Подана детальна характеристика рівнів даних особистісних детермінант: ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, самоефективності. Констатується небезпечна вікова тенденція розвитку особистісних детермінант прояву турботи про себе, яка вимагає психокорекційного втручання.

SUMMARY

The article presents some basic results of research on personal determinants of displaying self-care in early youth. It characterizes the levels of personal determinants: attitude to the future, tolerance to frustration, self-efficiency. It establishes dangerous age tendency in development of personal determinants of displaying self-care which demands introduction of psychocorrection.

Ключевые слова: забота о себе, самоустановка, отношение к будущему, фрустрационная толерантность, самооффективность.

Ключові слова: турбота про себе, самоустановка, ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, самоефективність.

Keywords: self-care, self-attitude, attitude to the future, tolerance to frustration, self-efficiency.
