

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені М.П. Драгоманова**

**МИХАЙЛОВА Ірина Василівна**

УДК 37.015.3 : 159.923.2

**ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВУ ТУРБОТИ**  
**ПРО СЕБЕ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та управління в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, професор  
**ЗЕЛІНСЬКА Тетяна Миколаївна,**  
Інститут соціології, психології та управління  
Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова, професор кафедри  
теоретичної та консультативної психології

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**ЯМНИЦЬКИЙ Вадим Маркович,**  
Інститут психології та педагогіки Рівненського  
державного гуманітарного університету, професор  
кафедри загальної психології та психодіагностики

кандидат психологічних наук, доцент  
**ЮРЧЕНКО Віктор Іванович,**  
Інститут психології і соціальної педагогіки  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
завідувач кафедри практичної психології

Захист відбудеться 17 березня 2010 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий „1“ лютого 2010 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Л.В. Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку українського суспільства, який характеризується значними соціально-економічними змінами, ставить перед особистістю нові вимоги. На перший план виступає людина самостійна і відповідальна у рішенні багатьох життєвих проблем, активна і ініціативна у визначенні свого місця і призначення в житті, впевнена в собі і успішна в соціально значущій діяльності. Розвиток особистості такої людини значною мірою залежить від самоустановки турбуватися про себе. У зв'язку з цим актуалізується необхідність вивчення детермінантів турботи про себе зростаючої особистості. Особливо важливим це стає у ранньому юнацькому віці, коли молода людина знаходиться на порозі вступу у доросле самостійне життя, особистісного і професійного самовизначення, побудови життєвого плану і потребує для цього розвинутого саморозуміння, довіри до себе та автономності.

Сенситивним для становлення турботи про себе як соціальної самоустановки визначається ранній юнацький вік: самоусвідомлення сприяє посиленню саморозуміння, яке виступає когнітивною репрезентацією власного образу та передумовою цілеспрямованого самопізнання, саморозвитку та самозміни; аутосимпатія зумовлює зростання самоприйняття, яке є необхідною умовою позитивного самоствавлення та турботи про себе в тілесному, соціальному й духовному напрямках; необхідність життєвого самовизначення зумовлює посилення автономності та самопідтримки, що проявляються в самостійності, здатності приймати рішення, думати і поводити себе незалежно. В цей час відбувається розширення часової перспективи з спрямованістю у майбутнє, яка впливає на побудову життєвого плану і особистісне самовизначення. Значну роль в особистісному становленні старшокласника відіграє фрустраційна толерантність, 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. Саме в ранньому юнацькому віці відбувається розвиток турботи про себе, тому розробка проблеми особистісних детермінант даної установки набуває особливої наукової й практичної актуальності.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема турботи про себе залишається недостатньо вивченою, існує дефіцит як теоретичних концепцій, так і експериментальних досліджень даного психічного явища.

У зарубіжній психологічній літературі турбота про себе досліджується як соціальна установка, необхідна для гармонійного психічного розвитку особистості (Р.Т.Байярд, Д.Байярд, У.Джеймс); в якості психічного утворення, що включає саморозуміння та довіру до себе (Т.Пауелл); як психічна здатність в контексті автономності та самобереження в тілесному, соціальному й духовному плані (Г.Крістал, Ж.Ледлофф, Дж.Ханзян); як психічне утворення раннього віку, що формується за умови достатньої турботи матері про дитину (А.Фрейд, М.Кляйн, М.Малер, Д.Віннікот, Р.Фейрбейрн); як властивість особистості, процес становлення котрої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (Ф.Перлз, Е.Шостром); як фундаментальна особистісна характеристика в контексті її взаємозв'язку з

психічним здоров'ям та самоактуалізацією (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл); як позитивна самоустановка, котра проявляється в тілесному, соціальному, духовному аспектах особистісного зростання (Н.Пезешкіан, М.Селігман, Б.Фредріксон, М.Чіксентміхалі).

У радянській психології проблема турботи про себе вивчалась побіжно, як супутня при вивченні інших явищ, зокрема, у працях, присвячених вивченню диспозицій та соціальних установок особистості (В.О.Ядов, К.Муздибаєв); активності суб'єкта (К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв); особливостям розвитку особистості в юнацькому віці (Л.І.Божович, І.С.Кон, А.В.Мудрик, Х.Ремшміт, Д.Й.Фельдштейн, П.А.Шавир, А.М. Прихожан); дослідженням самоставлення особистості, яке формується в процесі виховання під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів (О.М.Андрєєва, С.Р.Пантілєєв, Н.І.Сарджвеладзе, В.В.Столін).

Українські вчені досліджують турботу про себе як складову саморозвитку і життєтворчості особистості (С.Д.Максименко, Т.М.Титаренко); в межах суб'єктно-генетичного підходу (В.О.Татенко); у руслі проблеми амбівалентності особистості в сімейних ролях, віковому аспекті (Т.М.Зелінська, В.В.Хабайлюк); соціальних установках особистості (А.Е.Хурчак) тощо.

Проведений аналіз показує, що спеціальних досліджень, які б вивчали особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці не виявлено, тоді як їх знання є важливими в процесі розвитку особистості в цьому віці. На сьогоднішній день у віковій психології виникла потреба вивчення даного психологічного утворення не на побіжному рівні, супутньому до інших проблем, а як самостійного явища: необхідно дослідити особистісні детермінанти прояву даного феномена, його структуру, критерії, психологічні особливості, що дозволить розробити систему психокорекційного впливу щодо становлення збалансованої турботи про себе в ранній юності. Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження „Особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці“.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертації входить до плану наукових досліджень кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, затверджена Вченою радою університету (протокол № 6 від 01.02.2007 р.) та Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогічних і психологічних наук АПН України (протокол № 6 від 19.06.2007 р.).

**Об'єкт дослідження:** становлення турботи про себе як особистісного утворення.

**Предмет дослідження:** особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці.

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особистісні детермінанти та вікові особливості прояву турботи про себе, її становлення в ранній юності; визначити умови та засоби підсилення особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності; розробити психологічні

рекомендації для цілеспрямованого формування у старшокласників здатності турбуватися про себе.

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що особистісними детермінантами прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці виступають ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність та загальна самоефективність, а цілеспрямований психологічний вплив на виявлені детермінанти особистості активними соціально-психологічними методами навчання веде до зростання соціальної установки турбуватися про себе в учнів цього віку.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутою гіпотезою нами визначено наступні **завдання** дисертаційного дослідження:

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні підходи до вивчення становлення турботи про себе в ранньому юнацькому віці.

2. Виявити психологічні особливості прояву турботи про себе і простежити вікові особливості розвитку даного особистісного утворення.

3. Розкрити особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці та визначити систему критеріїв і показників їх діагностування.

4. Виявити психолого-педагогічні умови підсилення особистісних детермінант у становленні турботи про себе в ранній юності; розробити та апробувати психокорекційну програму підвищення у старшокласників установки турбуватися про себе; обґрунтувати практичні рекомендації для психологів, вчителів загальноосвітньої школи, старшокласників.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети, вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези нами була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів та методик, серед яких: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми; спостереження, що сприяло вивченню проявів турботи про себе в когнітивній, афективній та поведінковій сферах та створенню умов підвищення інтенсивності цього психічного явища; бесіда з досліджуваними, яка дозволяла виявити міру усвідомлення ними турботи про себе; стандартизовані опитувальники (Т.Пауелла „Як я турбуюсь про себе?“, адаптований Г.Б.Моніною, О.К.Лютовою-Робертс, методика А.Маслоу „Самоактуалізації особистості“ в адаптації Н.Ф.Каліної, „Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу“ Г.В.Ложкіна, А.Ю.Рождественского, „Шкала загальної самоефективності“ Р.Шварцера, М.Єрусалема, В.Ромека), та проєктивні методики („Метод незакінчених речень“, модифікований С.І.Подмазіним, О.І.Сібіль, „Методика дослідження життєвих стратегій особистості“ М.О.Мдівані та П.Б.Кодесс, „Вербальний фрустраційний тест“ Л.М.Собчик), що дозволили діагностувати рівні прояву структурних компонентів досліджуваного феномену; психолого-педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний); активні соціально-психологічні методи навчання; статистичні методи обробки отриманих даних.

**Етапи дослідження.** Дослідження проводилося у три етапи (пошуковий, експериментальний, формувальний) впродовж 2006 — 2009 рр.

**Експериментальна база дослідження:** учні раннього юнацького віку (15-17 років) спеціалізованої школи з поглибленим вивченням англійської мови №16 міста

Києва (94 респонденти), гімназії №1 міста Черняхова Житомирської області (98 респондентів), середніх загальноосвітніх шкіл села Зороків і села Вільськ Черняхівського району Житомирської області (43 респонденти). Загальна кількість досліджуваних – 235 учнів, у тому числі учнів 10 класів – 117 осіб, 11 класів – 118.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягають у тому, що

- *вперше* були вивчені вікові особливості прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці; визначені критерії (саморозуміння, аутосимпатія, автономність) і показники (самоусвідомлення, самоприйняття, самопідтримка), рівні (високий, середній, низький), особистісні детермінанти (ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, загальна самоефективність) прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці; теоретично обґрунтована та експериментально апробована психокорекційна система роботи з підвищення турботи про себе в учнів раннього юнацького віку;

- *додовнено* науково-теоретичні підходи до вивчення турботи про себе як соціальної самоустановки, котра проявляється в трьох напрямках людського існування: тілесному, соціальному, духовному, і взаємодіє зі сферою самосвідомості особистості;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення наступних особистісних утворень: саморозуміння, аутосимпатії, автономності, ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності тощо, які розглядаються, перш за все, у контексті вивчення соціальної установки турбуватися про себе.

**Практичне значення** дослідження полягає у тому, що модифіковано методика „Як я турбуюсь про себе?“, підібрано батарею методик з визначення особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці, які можуть бути використані практичними психологами, дослідниками при вивченні цих феноменів у ранній юності. Розроблена і експериментально перевірена психокорекційна система роботи з підвищення турботи про себе в учнів раннього юнацького віку, а також практичні рекомендації та система психокорекційних заходів з підвищення рівня турботи про себе можуть бути використані практичними психологами для підготовки старшокласників до самостійного дорослого життя. Виявлені психологічні особливості розвитку турботи про себе, комплексне дослідження особистісних детермінант прояву цього особистісного утворення у ранній юності можуть бути використані викладачами психології у лекційних курсах: „Загальна психологія“, „Вікова та педагогічна психологія“ під час вивчення тем: „Особистість“, „Психологія ранньої юності“, „Психологія виховання“.

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес у старших класах гімназії № 167 м. Києва (довідка № 31 від 21 травня 2009р.), спеціалізованої школи № 220 м. Києва (довідка № 53 від 5 червня 2009р.), Черняхівської гімназії № 1 Житомирської області (довідка № 241 від 5 червня 2009р.).

**Вірогідність і надійність** одержаних результатів дослідження забезпечувалися методичним обґрунтуванням теоретичних положень; використанням валідних і надійних взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням дисертаційної роботи; репрезентативністю вибірки

досліджуваних; якісним і кількісним аналізом отриманих результатів; застосуванням методів математичної статистики та достовірною результативністю формувального експерименту.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні і практичні положення дисертаційного дослідження доповідалися і були схвалені на: Міжнародній науково-практичній конференції „Трансформація особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін“ (м. Чернівці, 2007), Десятій науково-практичній конференції „Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції“ (м. Київ, 2007), Восьмій Всеукраїнській науково-практичній конференції „Актуальні проблеми практичної психології“ (м. Херсон, 2008), Першій Міжнародно-практичній конференції „Практична психологія у міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи“ (м. Дніпропетровськ, 2008), всеукраїнській науково-практичній конференції молодих науковців „Проблеми психологічної адаптації особистості в різних видах життєдіяльності“ (м. Одеса, 2009), всеукраїнській науково-практичній конференції „Психологічна служба ВНЗ: досвід та перспективи розвитку“ (м. Запоріжжя, 2009); на засіданнях кафедри теоретичної та консультативної психології та звітньо-наукових конференціях кафедр НПУ імені М.П.Драгоманова (м. Київ, 2006-2009 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено у дванадцяти публікаціях, у тому числі сім статей – у наукових фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України, п'ять – у збірниках матеріалів наукових конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (310 найменувань), з яких 17 іноземною мовою, 28 додатків на 33 сторінках. Основний зміст дисертації викладений на 215 сторінках, містить 8 таблиць, 8 рисунків загальним обсягом 7 сторінок. Повний обсяг роботи – 275 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми дослідження; визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дисертаційного дослідження; названо методи та експериментальну базу дослідження; висвітлено наукову новизну, теоретичну та практичну цінність роботи; наведено дані про апробацію та впровадження одержаних результатів.

У **першому розділі** - *“Науково-теоретичні аспекти дослідження проблеми турботи про себе”* – визначається сутність поняття турботи про себе, аналізуються науково-теоретичні концепції та підходи до вивчення даної проблеми у зарубіжній, радянській та вітчизняній психології; розкриваються психологічні особливості її розвитку в ранньому юнацькому віці, розглядаються особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранній юності.

Враховуючи термінологічну невизначеність у встановленні базової категорії для дефініції турботи про себе (соціальна установка, психічна здатність, вид самоставлення, психічне утворення), ми довели обґрунтованість визначення даного

поняття як феномена самосвідомості, котрий є соціальною самоустановкою, яка проявляється в саморозумінні, аутосимпатії, автономності в умовах самозбереження в тілесному, соціальному, духовному вимірах людського існування.

Поняття турботи про себе слід відрізнити від деструктивних проявів особистості: маніпуляції (Е.Шостром, Ю.В.Щербатих), егоїзму (В.Д.Москаленко, К.Муздибаєв, В.П.Шейнов), психологічних механізмів захисту (А.М.Богомолов, Р.М.Грановська, І.М.Нікольська). Наше дослідження ґрунтується на розумінні турботи про себе як самоустановки, притаманної гармонійним особистостям.

Вивчення проблеми турботи про себе у межах різних науково-теоретичних концепцій є найбільш продуктивним у зарубіжній психології. Представники психоаналізу розглядають вихідну, первинну турботу про себе у структурі особистості, яка діє як інстинкт самозбереження (З.Фрейд), досліджують наслідки недостатньої сформованості або відсутності установки турбуватися про себе у аддиктивних індивідів (М.Бітті, Дж.Ханзян), описують її функції (Дж.Крістал, Г.Крістал, Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд), приділяють увагу умовам розвитку турботи про себе у перші роки життя в ставленні до матері (А.Фрейд, М.Малер, Д.Віннікот).

Неофрейдисти пов'язують наявність даного феномена з самоаналізом і самореалізацією особистості (А.Адлер, К.Хорні, К.Юнг). У руслі его-психології підкреслюється важливість ролі певних вікових етапів у розвитку турботи про себе, розкривається її взаємозв'язок з довірою до себе та автономністю (Е.Еріксон, Е.Фромм). Представники гуманістичної психології (А.Маслоу, Ф.Перлз, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Шостром) вивчають окремі аспекти даної проблеми – особливості становлення турботи про себе у психічно здорових особистостей, які прагнуть до саморозуміння, самоактуалізації, пошуку сенсу життя, особистісного зростання. Фундатори позитивної психології М.Селігман, Б.Фредріксон, М.Чіксентміхалі розглядають турботу про себе в якості позитивної самоустановки, феномена самосвідомості, що діє в тілесній, соціальній, духовній сферах людського існування і виступає соціально-зумовленим психічним явищем.

У радянській психології турбота про себе вивчається побіжно, в контексті активності суб'єкта (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, А.В. Петровський), формування самосвідомості в ранньому юнацькому віці (Л.І.Божович), внутрішнього контролю особистості (С.Л.Рубінштейн). Вітчизняні вчені розглядають турботу про себе при вивченні питань саморозвитку, самодопомоги, особистісного зростання, суб'єктної активності (Т.М.Зелінська, С.Д.Максименко, В.О.Татенко, Т.М.Титаренко). Кожен із цих напрямків акцентує увагу на вивченні певних компонентів турботи про себе, тому їх інтеграція виступає передумовою подальшого аналізу даної проблеми.

Сенситивність раннього юнацького віку до становлення турботи про себе детермінована наступними його особливостями: розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційно-ціннісного самоствавлення, смислової та світоглядної систем, пошук смислу життя, спрямованість у майбутнє, формування часової перспективи, розвиток саморозуміння, довіри до себе, самоприйняття, особистісне і професійне самовизначення, посилення відповідальності перед собою, автономності, самопідтримки, зростання фрустраційної толерантності, діяльній і соціальній самоефективності (О.Є.Байтінгер, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, Н.О.Гончарова,



І.С.Кон, К.Н.Поливанова, О.М.Прихожан, Л.А.Регуш, Х.Ремшідт, С.Л.Рубінштейн, Н.М.Толстих, І.М.Чорна, Т.С.Яценко).

На основі психологічних особливостей раннього юнацького віку були виділені особистісні детермінанти прояву турботи про себе в учнів даного віку. Виходячи із думок А.К.Болотової, М.Р.Гінзбурга, І.С.Кона, К.Левіна, Ж.Нютена, Л.Франка, когнітивною особистісною детермінантою прояву турботи про себе в ранній юності виступає ставлення до майбутнього, яке вивчається в часовому (Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє) і змістовому (життєвий план, професійна самореалізація) аспектах. Відповідно до положень А.Н.Большакової, В.А.Ганзена, В.І.Д'яченка, М.Д.Левітова, С.Розенцвейга, афективною особистісною детермінантою прояву турботи про себе в ранній юності ми виділили фрустраційну толерантність, яка розкривається через дослідження стійкості до фрустраторів-цінностей та фрустраторів-суб'єктів у старшокласників. Дослідження А.Бандури, А.В.Бояринцевої, Т.О.Гордєєвої, О.А.Шепелевої допомогли визначити поведінкову особистісну детермінанту прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці - загальну самоефективність, яка вивчається через міру адекватності оцінки власних здібностей та впевненість в успіху своєї діяльності.

Отже, проведений науково-теоретичний аналіз дав можливість визначити особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці (ставлення до майбутнього, фрустраційну толерантність, загальну самоефективність) та теоретичні підходи до їх експериментального дослідження.

**У другому розділі** – *„Експериментальне вивчення особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці”* обґрунтовано психодіагностичний інструментарій дослідження, представлено психологічні особливості прояву структурних компонентів турботи про себе старшокласників, її напрямів та особистісних детермінант даної самоустановки, показано зв'язок турботи про себе з її особистісними детермінантами, подано характеристику критеріїв й показників, а також рівнів прояву турботи про себе та її особистісних детермінант в ранньому юнацькому віці.

Аналіз наукової літератури (В.А.Ананьєв, Р.Т.Байярд, Д.Байярд, М.Бітті, У.Джеймс, Т.М.Зелінська, Дж.Крістал, С.Д.Максименко, А.Маслоу, С.К.Нартова-Бочавер, Г.Олпорт, Т.Пауелл, Ф.Перлз, О.М.Прихожан, К.Роджерс, М.Селігман, Т.П.Скрипкіна, В.О.Ядов) з проблеми дослідження дав можливість виділити структурні компоненти турботи про себе (саморозуміння, аутосимпатію, автономність), які проявляються в трьох напрямках (тілесному, соціальному, духовному) і мають взаємозв'язки з особистісними детермінантами даної соціальної установки в ранній юності: ставленням до майбутнього, фрустраційною толерантністю, загальною самоефективністю.

На основі визначених підходів до діагностики особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці підібраний пакет взаємодоповнюючих методик для проведення констатувального експерименту, що складався з трьох етапів.

*На першому етапі* досліджувалися психологічні особливості прояву турботи про себе в залежності від її структурних компонентів та її напрямів в ранньому

юнацькому віці за допомогою методики Т.Пауелла „Як я турбуюсь про себе?“, адаптованої Г.Б.Моніною, О.К.Лютовою-Робертс і виявило наступні особливості.

Критерієм **когнітивного компонента** турботи про себе є саморозуміння, що проявляється в учнів раннього юнацького віку на трьох рівнях: *високому* (безперервний процес пізнання себе, поступово від когнітивної репрезентації свого тілесного Я до представлення свого соціального і духовного Я); *середньому* (суперечності в пізнавальній сфері внутрішнього світу, наявність захисних механізмів, які обмежують самоусвідомлення); *низький* (нерозуміння себе, психічне відчуження, слабе самоусвідомлення, розвиток алекситимії).

**Афективний компонент** досліджуваного феномена розкривається як аутосимпатія і виявляється на трьох рівнях: *високому* (переживання високої симпатії до власної особистості, прийняття не тільки особистісних переваг, а і недоліків), *середньому* (відсутність стійкого самоприйняття: почуття симпатії одночасно співіснує з антипатією, відкидаються негативні сторони власного Я), а також *низькому* (при одночасному співіснуванні почуттів симпатії та антипатії до власної особистості переважає остання, не приймаються і недоліки, і переваги).

**Поведінковий компонент** турботи себе виявляється як автономність і розкривається у юнаків та дівчат на трьох рівнях: *високому* (незалежність, самовизначення, вміння регулювати власну поведінку і надавати самопідтримку), *середньому* (суперечність між прагненням до автономності та інфантильною спрямованістю до повернення під опіку батьків, захисні механізми створюють ілюзію емоційного благополуччя і самопідтримки), *низькому* (пасивність, безпорадність, інфантильність, безвідповідальне ставлення до себе, може супроводжуватися агресією).

Згідно кількісних даних турбота про себе в ранньому юнацькому віці має позитивні і негативні тенденції прояву в когнітивній, афективній, поведінкових сферах. Оптимальним для *збалансованого* прояву турботи про себе є високий рівень в когнітивній ( $\mu=16,18\%$ ), афективній ( $\mu=26,85\%$ ) та поведінковій ( $\mu=15,33\%$ ) сферах. Середній рівень прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці є частково неузгодженим в когнітивній ( $\mu=49,3\%$ ), афективній ( $\mu=46,74\%$ ) та поведінковій ( $\mu=50,6\%$ ) сферах. Низький рівень прояву турботи про себе є суперечливим у когнітивній ( $\mu=34,52\%$ ), афективній ( $\mu=26,41\%$ ) та поведінковій ( $\mu=34,07\%$ ) сферах. Середній та низький рівні прояву турботи про себе утворюють *незбалансований* рівень, який виступає провідним в ранньому юнацькому віці і характеризується негативними проявами турботи про себе.

На даному етапі за допомогою методики Т.Пауелла „Як я турбуюсь про себе?“, адаптованої Г.Б.Моніною, О.К.Лютовою-Робертс досліджувались також психологічні особливості прояву турботи про себе в юнаків у залежності від напрямків: тілесного, соціального, духовного, які розкриваються на трьох рівнях - *високому* (усвідомлення та прийняття свого тілесного потенціалу, адаптація до умов існування суспільства, засвоєння різних соціальних ролей, незалежність моральних поглядів і переконань, потяг до самовиховання); *середньому* (критичне ставлення до власних тілесних можливостей, постійний внутрішній конфлікт, який проявляється в критичному ставленні до власної зовнішності, соціальної ролі, моральних поглядів і переконань, що супроводжується підключенням захисних

механізмів); *низькому* (ставлення до тіла як до біологічного об'єкту, який не пов'язаний з соціальним та духовним аспектом особистості, соціальна дезадаптація, моральна деградація). Виходячи із результатів дослідження, незбалансовані рівні (середній і низький) переважають у 15-16 річних (75,78%) і у 16-17 річних (83,61%) респондентів. Збалансований високий рівень, що є оптимальним для становлення турботи про себе має негативну тенденцію до зниження (з 24,21% до 16,38%), яка не є статистично достовірною, але вимагає психокорекційного впливу.

Дослідження взаємозв'язків між основною методикою Т.Пауелла „Як я турбуюсь про себе?“, адаптованою Г.Б.Моніною, О.К.Лютковою-Робертс та додатковими (А.Маслоу „Самоактуалізація особистості“, „Опитувальник тілесного потенціалу“ Г.В.Ложкіна, А.Ю.Рождественського) за структурними компонентами ( $r_s=0,68$ ,  $p \leq 0,05$ ) та напрямками ( $r_s=0,87$ ,  $p \leq 0,01$ ) прояву турботи про себе за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена виявило позитивний зв'язок між відповідними рівнями, що засвідчило конструктну валідність вивчення турботи про себе в ранньому юнацькому віці.

На другому етапі констатувального експерименту досліджувалися особистісні детермінанти та їх взаємозв'язок (ставлення до майбутнього ( $r_s=0,91$ ,  $p \leq 0,01$ ), фрустраційна толерантність ( $r_s=0,91$ ,  $p \leq 0,05$ ), загальна самоефективність ( $r_s=0,87$ ,  $p \leq 0,05$ ) зі структурними компонентами турботи про себе (саморозумінням, аутосимпатією, автономністю).

Когнітивна особистісна детермінанта турботи про себе в ранній юності - **ставлення до майбутнього** - що досліджувалась за допомогою „Методу незакінчених речень“, модифікованого С.І.Подмазіним, О.І.Сибіль, та „Методики дослідження життєвих стратегій особистості“ М.О.Мдівані та П.Б.Кодесс, проявляється на трьох рівнях: *високому* (позитивне ставлення до власного майбутнього, оптимістичні погляди, побудова реалістичного життєвого плану, впевненість у правильності вибору майбутньої професії); *середньому* (амбівалентність часових самоустановок, невпевненість у власному виборі професії, відстрочення побудови життєвого плану); *низькому* (незбалансованість часових самоустановок, порушення часової перспективи, негативне ставлення до майбутнього, відмова від побудови життєвого плану, пошук людини, яка візьме на себе відповідальність за вибір майбутньої професії).

Дослідження афективної особистісної детермінанти турботи про себе в ранній юності („Вербальний фрустраційний тест“ Л.М.Собчик) – **фрустраційної толерантності** – виявило три рівні її прояву: *високий* (переживання емоційної стійкості під впливом фрустраторів в різних життєвих сферах: сімейній, інтимній, навчальній, соціальній); *середній* (переживання коливань емоційної стійкості під впливом лише певних фрустраторів у відповідних життєвих сферах); *низький* (емоційна нестійкість, нав'язливе відтворення негативних переживань під впливом фрустраторів (цінностей і суб'єктів) у різних життєвих сферах).

Поведінкова особистісна детермінанта турботи про себе – **загальна самоефективність** - розкривається у старшокласників за допомогою методики „Шкала загальної самоефективності“ Р.Шварцера, М.Єрусалема, В.Ромека на трьох рівнях: *високому* (впевненість у власних здібностях, їх адекватне оцінювання з очікуванням успіху); *середньому* (неадекватне оцінювання власних здібностей,

опера на зовнішню підтримку, коливання впевненості); *низькому* (невпевненість в своїх здібностях, їх знецінювання, очікування неспіху, відсутність самопідтримки).

Узагальнення отриманих результатів *на третьому етапі* констатувального експерименту дозволило визначити такі критерії та показники діагностування особистісних детермінант самоустановки турбуватися про себе: ставлення до майбутнього (часовий: Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє; змістовий: життєвий план, професійна самореалізація); фрустраційна толерантність (фрустратор-цінність, фрустратор-суб'єкт: стійкість); загальна самоефективність (оцінка власних здібностей: адекватність; очікування успіху: впевненість). На їх основі виявлено три рівні особистісних детермінант прояву турботи про себе у ранньому юнацькому віці. Характеристика рівнів представлена у табл. 1.

Аналіз отриманих даних показав, що *високий рівень* прояву особистісних детермінант турботи про себе характерний для 24,68% осіб раннього юнацького віку (23,08% 15-16-річних та 26,27% 16-17-річних). *Середній рівень* виражений у 46,38% учнів (45,30% 10-класників та 47,46% 11-класників). *Низький рівень* поширений у 28,94% учнів (31,62% 15-16-річних та 26,27% 16-17-річних). Оптимальним для становлення турботи про себе є збалансований високий рівень, котрий не є домінуючим, а його вікова динаміка за критерієм кутового перетворення Фішера  $\phi^*$  виявилася статистично недостовірною. Незбалансований рівень виражений у 75,32% учнів раннього юнацького віку, тобто у 3 рази більше, ніж збалансований. Переважання у більшості досліджуваних незбалансованого рівня особистісних детермінант прояву турботи про себе зумовило необхідність цілеспрямованого психологічного впливу на дану соціальну установку.

У **третьому розділі** „*Психокорекційна система роботи з підвищення турботи про себе у ранньому юнацькому віці*” представлено теоретичні засади формування експерименту, визначено психолого-педагогічні умови підсилення рівня турботи про себе, представлено апробовану нами систему психокорекції, проаналізовано результати її впровадження, виявлено динаміку становлення турботи про себе в експериментальній та контрольній групах, розроблено практичні рекомендації для вчителів, практичних психологів з корекції цієї самоустановки.

Теоретичним підґрунтям психологічної корекції турботи про себе в ранньому юнацькому віці стали положення Р.Ассаджолі, І.С.Булах, Т.М.Зелінської, Г.Крістала, А.Маслоу, Р.В.Павелкова, Н.І.Пов'якель, Н.Пезешкіана, Ф.Перлза, К.Роджерса, М.Селігмана, В.М.Ямницького про усвідомлення цього особистісного утворення і цілеспрямований вплив на його посилення за допомогою гуманістичної терапії, гештальттерапії, арт-терапії, позитивної психотерапії, психосинтезу, який дає позитивні результати за відносно короткий проміжок часу. Тому, враховуючи вже існуючий досвід, при розробці системи психокорекційної роботи ми виходили з того, що прояви високого збалансованого рівня турботи про себе в учнів раннього юнацького віку, який зумовлює їх особистісне зростання, формуються шляхом послідовного впливу на взаємопов'язані з досліджуваним психічним явищем особистісні детермінанти через моделювання умов його підвищення в трьох напрямках: тілесному, соціальному, духовному. Це передбачає зростання позитивного ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності, що й спричиняє розвиток збалансованих психологічних проявів

### 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-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє; змістовий: життєвий план, професійна самореалізація:	Переживання цілісності часової перспективи з позитивною спрямованістю думок в майбутнє. Усвідомлення важливості побудови реалістичного життєвого плану та майбутньої професійної самореалізації.	Часові самоустановки узгоджуються в часову перспективу шляхом захисних механізмів. Чергуються суперечності 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 емоційної стійкості під впливом фрустраторів (цінностей та суб'єктів) в різних життєвих сферах (сімейній, інтимній, навчальній, соціальній) .	Емоційна стійкість переживається епізодично під впливом лише певних фрустраторів (цінностей та суб'єктів), зосередженість на негативних фрустраторах, яка може бути нейтралізована лише частково та зі значною напругою.	Наявність емоційної нестійкості 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: впевненість	Впевненість у власних здібностях, їх адекватне оцінювання з очікуванням успіху. Зростання прагнення до самовдосконалення, конструктивне 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 негативної оцінки своїх зусиль, що веде до неефективної поведінки.

турботи про себе в когнітивній, афективній і поведінковій сферах. *Мета формувального експерименту* полягала у створенні умов для підсилення інтенсивності турботи про себе в ранньому юнацькому віці через цілеспрямований вплив на особистісні детермінанти (ставлення до майбутнього, фрустраційну толерантність, загальну самоефективність) засобами психокорекції. Вона базувалася на таких принципах, як активність, поступовість, комплексність, щирість, відкритість, конфіденційність, індивідуалізація.

Розроблена нами система роботи з підсилення турботи про себе у ранньому юнацькому віці спрямована на корекцію психологічних особливостей та їх збалансованість і полягає в актуалізації значущості структурних компонентів турботи про себе (саморозуміння, аутосимпатії, автономності), оволодінні знаннями, уміннями, навичками, необхідними для підвищення позитивного ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності в тілесному, соціальному, духовному напрямках. Психокорекційна робота проводилась з 30 учнями 11 класу спеціалізованої школи № 16 м. Києва (експериментальна група), контрольна група включала 30 учнів 11 класу цієї ж школи. Експериментальну групу було поділено на дві підгрупи по 15 осіб.

Психокорекційна програма була реалізована в жовтні-квітні 2007-2008 навчального року і включала 22 заняття. Формувальний експеримент проводився у три етапи: підготовчий, основний, заключний. Підготовчий етап (2 заняття в жовтні 2007 р.) був спрямований на з'ясування сутності й вікових особливостей турботи про себе та специфіки психокорекції під час лекційних занять з елементами бесіди. В процесі основного етапу психокорекції (листопад 2007-квітень 2008 року), який включав 18 занять психологічного гуртка, що проводились у психокорекційній групі раз на тиждень впродовж 90 хвилин та індивідуальні консультації, вирішувалися наступні завдання:

- стимулювати процеси формування цілісності часової перспективи з спрямуванням думок у майбутнє, усвідомлення важливості побудови реалістичного життєвого плану та майбутньої професійної самореалізації, сприяння адекватному вибору професії (когнітивна особистісна детермінанта);

- розвивати емоційну стійкість до різного виду фрустраторів, сформувані вміння усвідомлювати позитивні і негативні емоції, інтегрувати їх, ознайомити з основними копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій у різних життєвих сферах: сімейній, інтимній, навчальній, соціальній (афективна особистісна детермінанта);

- сприяти зростанню загальної самоефективності шляхом розвитку впевненості у своїх здібностях з очікуванням успіху, усвідомлення адекватності оцінювання власних можливостей, навчання прийомам регуляції своєї поведінки, розвитку позитивного мислення, визначення власних можливостей та вірогідності досягнення бажаного успіху (поведінкова особистісна детермінанта).

Групова форма проведеної психокорекційної роботи подається через характеристику архітектоніки групових занять (вступна, робоча, підсумкова фази), психокорекційних вправ із зазначенням мети, інструкції, необхідного часу виконання, психологічного коментаря з обговоренням використаних методів, прийомів та технік: бесіди, дискусії, проективного малювання, рольової гри,

метафоризації, роботи у підгрупах, активного слухання, когнітивного реструктурування, візуалізації, продовження розповіді, позитивного та негативного підкріплення, моделювання поведінки, висловлювання по колу, виконання психодіагностичних методик, домашнього завдання.

Заключний етап психокорекції (квітень 2008 року) був спрямований на узагальнення отриманого учнями особистісного досвіду та осмислення динаміки проявів турботи про себе (два заняття). Для виявлення кількісних та якісних змін було проведено контрольний експеримент (табл.2).

Відповідно до поданих даних в таблиці в експериментальній групі співвідношення рівнів особистісних детермінант прояву турботи про себе до та після формульованого експерименту є наступним: кількість досліджуваних з високим рівнем збільшилась на 30,00% (у 2,2 рази), з середнім – зменшилась на 10,00% (у 1,4 рази), кількість учнів з низьким рівнем зменшилась на 20,00% (у 2,2 рази). У контрольній групі спостерігається протилежна тенденція: зменшення показників високого рівня, збільшення проявів середнього рівня статистично незначуще, показники низького рівня не змінилися взагалі.

Таблиця 2

**Динаміка проявів особистісних детермінант турботи про себе у експериментальній та контрольній групах**

N=60

Рівні особистісних детермінант турботи про себе	До експерименту				Після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	8	26,67	7	23,33	8	26,67	17	56,67
Середній	10	33,33	11	36,67	11	36,67	8	26,67
Низький	12	40,00	12	40,00	11	36,67	5	16,67

В свою чергу, вивчення динаміки становлення структурних компонентів турботи про себе в експериментальній групі вказує на достовірні позитивні зміни у кожному з них. Вираженість високого рівня прояву когнітивного компонента (саморозуміння) зросла на 36,67% ( $\varphi^*=2,96^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), середнього зменшилась на 16,67%, низького зменшилась відповідно на 20,00% ( $\varphi^*=1,79^*$ ,  $p \leq 0,05$ ). Аналіз динаміки прояву афективного компонента (аутосимпатії) турботи про себе виявив достовірність позитивних змін у проявах високого (збільшення на 43,33%,  $\varphi^*=3,46^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), середнього (зменшення на 16,67%) і низького (зменшення на 26,67%,  $\varphi^*=2,54^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ) рівнів. Порівняльний аналіз вираженості поведінкового компонента (автономності) показав збільшення високого рівня на 50,00% ( $\varphi^*=4,15^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), зменшення проявів середнього (на 16,67%) і низького (на 33,34%,  $\varphi^*=2,92^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ) рівнів.

Одержані результати дозволяють зробити висновок, що після застосування психокорекційної системи роботи незбалансований рівень прояву турботи про себе статистично значуще знижується і суттєво зростає збалансований рівень та підвищується позитивне ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність,

загальна самоефективність. Таким чином, результати проведеного теоретичного і експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і дозволили зробити загальні висновки та намітити перспективи подальшої розробки проблеми.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні представлені теоретичне узагальнення та експериментальне вирішення проблеми особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці: виявлено наступні особистісні детермінанти (ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, загальна самоефективність), розкрито сутність турботи про себе як соціальної установки, її психологічні особливості в структурних компонентах, критерії діагностування, рівні прояву, обґрунтовано та апробовано систему шляхів та засобів психологічного впливу на зниження незбалансованого (середнього і низького) рівнів та підсилення збалансованого (високого) рівня прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці.

1. У сучасних умовах розвитку України пріоритетним завданням є формування у підростаючого покоління конструктивної установки турбуватися про себе, яка сприятиме розвитку молоді та суспільному прогресу. Одним із напрямків розв'язання цієї проблеми є дослідження особистісних детермінант прояву турботи про себе як соціальної установки, що проявляється у саморозумінні, аутосимпатії і автономності в умовах тілесного, соціального, духовного самозбереження особистості. Становлення турботи про себе є обумовленим процесом, головна роль у якому належить особистості, котра може обирати збалансовану або незбалансовану його спрямованість.

2. Ранній юнацький вік – період підготовки до дорослого життя, який вимагає усвідомлення власних мотивів й потреб, прийняття всіх сторін своєї особистості, підтримки себе у всіх сферах життєдіяльності – є сенситивним для розвитку складових турботи про себе в конструктивну установку позитивної спрямованості з гармонійним прагненням до відповідальності, психічного здоров'я, особистісного зростання. Становлення даної самоустановки в ранній юності відбувається під впливом особистісних детермінант: ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності, які формують збалансований чи незбалансований рівень турботи про себе.

3. Структура турботи про себе, яка зумовлена психологічними особливостями раннього юнацького віку, включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Критеріями прояву когнітивного компоненту є саморозуміння, афективного – аутосимпатія, поведінкового – автономність особистості. Показником діагностування досліджуваного феномена у когнітивній сфері виступає самоусвідомлення; у афективній – самоприйняття; у поведінковій – самопідтримка.

4. Турбота про себе в ранньому юнацькому віці проявляється на трьох рівнях: високому, середньому, низькому. *Високий рівень* характеризується наявністю усвідомленого саморозуміння (осмислення інформації про самого себе, самопізнання, аналіз власних думок, переживань, вчинків, інтеграція власних минулих, теперішніх, майбутніх самопрезентацій), довіри до себе (переживання почуття задоволення від власної особистості, симпатії до себе, прийняття не тільки



власних переваг, а й недоліків), автономності (свідома регуляція власної поведінки, самопідтримка, самостійне прийняття рішень, відповідальність перед собою), позитивною спрямованістю у тілесному, соціальному і духовному напрямках прояву турботи про себе. *Середньому рівню* властиві суперечності у когнітивній, афективній, поведінковій сферах, використання самоманіпуляцій, які гальмують самоусвідомлення, самоприйняття й самопідтримку, неприйняття негативних сторін власного Я, надмірний захист власного Я, потреба у зовнішньому контролі, суперечливих проявах у тілесному, соціальному і духовному напрямках. *Низький рівень* виявляється у нерозумінні себе, слабкому самоусвідомленні, наявних проявах алекситимії, переживанні антипатії до власного Я, нестійкому інтересі до власного внутрішнього світу, нестійкій тенденції захищати власний образ Я, безпорадністю й інфантильністю, які переростають в залежність, неприйняття свого тілесного образу, соціальній дезадаптації, моральній деградації.

5. Психологічні особливості турботи про себе в ранньому юнацькому віці пов'язані з віковими проявами структурних компонентів, значущістю та регулярністю їх засвоєння, а також з такими особистісними детермінантами, як: ставлення до майбутнього (часовий критерій – показники: Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє; змістовий критерій – показники: життєвий план, професійна самореалізація); фрустраційною толерантністю (критерії: фрустратор-цінність, фрустратор-суб'єкт - показник: стійкість); загальною самоефективністю (критерій: оцінка власних здібностей - показник: адекватність; критерій: очікування успіху - показник: впевненість).

6. Особистісні детермінанти розвитку турботи про себе в ранньому юнацькому віці проявляються на трьох рівнях: високому, середньому, низькому. *Високий рівень* виступає *збалансованим* рівнем і характеризується позитивними проявами в: ставленні до майбутнього (переживання цілісності часової перспективи з позитивною спрямованістю думок в майбутнє; усвідомлення важливості побудови реалістичного життєвого плану та майбутньої професійної самореалізації); фрустраційній толерантності (переживання емоційної стійкості під впливом фрустраторів (цінностей та суб'єктів) в різних життєвих сферах (сімейній, інтимній, навчальній, соціальній); загальній самоефективності (впевненість у власних здібностях, їх адекватне оцінювання з очікуванням успіху; зростання прагнення до самовдосконалення, подолання перешкод, що веде до послідовної ефективної поведінки). *Незбалансованому (середньому й низькому) рівню* притаманні суперечності в: ставленні до майбутнього (дезінтеграція часових установок, використання захисних механізмів, відстрочення або відмова від побудови життєвого плану та вибору професії); фрустраційній толерантності (емоційна стійкість переживається епізодично, нав'язливе відтворення негативних переживань під впливом фрустраторів (цінностей та суб'єктів), що призводить до самоненависті); загальній самоефективності (неадекватне оцінювання власних здібностей, невпевненість в своїх здібностях, очікування неуспіху та підсилення негативної оцінки своїх зусиль, що веде до неефективної поведінки).

7. Особливості становлення особистісних детермінант прояву турботи про себе пов'язані з віком учнів. Зміни прояву цього особистісного феномена від 15-16 до 16-17 років мають тенденцію до збільшення низького рівня у когнітивній,

афективній, поведінковій сферах. Ця негативна вікова тенденція є статистично достовірною. Незбалансовані рівні (середній, низький) домінують над збалансованим високим рівнем особистісних детермінант прояву турботи про себе учнів. Збалансований високий рівень, оптимальний для особистісного зростання в ранньому юнацькому віці, несуттєво збільшується від 10 до 11 класу. Виявлені тенденції пояснюються особливостями позиції старшокласників, які готуються до переходу до самостійного життя, засвоюють інші соціальні ролі, обирають майбутню професію, що супроводжується віковою кризою і проявляється в фрустрації, невпевненості в собі, відсутності бажання нести відповідальність перед собою, суперечностях ставлення до себе. В учнів раннього юнацького віку домінує незбалансований (середній та низький) рівень особистісних детермінант прояву турботи про себе, психологічними особливостями якого є наявність суперечностей у когнітивній, афективній та поведінковій особистісних детермінантах цієї самоустановки. Відсутність значущої динаміки у проявах структурних компонентів та особистісних детермінант турботи про себе обумовлює необхідність психокорекційної роботи зі старшокласниками.

8. Ефективним шляхом оптимізації турботи про себе в ранньому юнацькому віці є актуалізація усвідомлення значущості турботи про себе в тілесному, соціальному й духовному напрямках, зростання саморозуміння й самоусвідомлення, прийняття власних переваг і недоліків, довіри до себе, автономність поглядів та поведінки, підтримка себе у будь-яких ситуаціях, позитивне ставлення до майбутнього, побудова реалістичного життєвого плану, зростання емоційної стійкості до різного роду фрустраторів (суб'єктів і цінностей), адекватне оцінювання власних здібностей, впевненість в собі, самоефективна поведінка.

9. Система роботи з психологічної корекції турботи про себе базується на активізації ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності. Позитивні якісні зміни у рівнях прояву показників особистісних детермінант турботи про себе характеризуються збільшенням кількості учнів зі збалансованими проявами позитивних і негативних оцінок в когнітивній, афективній, поведінковій сферах; посиленням позитивного ставлення до майбутнього (узгодженість часових установок: Я-минуле, Я-теперішнє і Я-майбутнє, побудова реалістичного життєвого плану, вибір професії); підвищенням фрустраційної толерантності (зростання емоційної стійкості особистості до фрустраторів-цінностей у різних життєвих сферах); зростанням загальної самоефективності (впевненості у своїх здібностях з очікуванням успіху).

На підставі отриманих даних були сформульовані рекомендації для практичних психологів, вчителів, викладачів психології. В них підкреслюється, що вчителям та практичним психологам необхідно вдосконалювати свої знання про становлення турботи про себе у ранньому юнацькому віці, доцільно створювати служби психологічної підтримки юнаків, при побудові роботи з учнями раннього юнацького віку слід посилювати прояви турботи про себе у когнітивній, афективній та поведінковій сферах шляхом зростання позитивного ставлення до майбутнього, фрустраційної толерантності, загальної самоефективності.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Перспективи її вивчення пов'язані з концептуальним аналізом турботи

про себе у життєзначущих сферах; виявленням гендерних особливостей становлення цієї самоостановки залежно від віку; створенням психодіагностичних методик дослідження даного психічного феномена, що й буде предметом нашого подальшого наукового пошуку.

### **Основний зміст дисертації представлений у наступних публікаціях:**

1. Ганоль І.В. Турбота про себе як чинник розвитку особистості в ранньому юнацькому віці // Психологічні перспективи. Наукове видання. — Рівне.: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2007. – Вип.9. - С.51-59.

2. Михайлова І.В. Дослідження розвитку турботи про себе як актуальної проблеми психологічного здоров'я підростаючої особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – Київ – Ніжин, 2008. – Том. 10. – Вип. 10. – С.54-60.

3. Михайлова І.В. Дослідження психологічних особливостей прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / [за ред. С.Д.Максименка]. – К.: ДП „Інформаційно-аналітичне агентство“, 2008. - Том. X, Вип. 9. – С.254-267.

4. Михайлова І.В. Вивчення взаємозв'язків особистісних детермінант з турботою про себе в ранньому юнацькому віці: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [„Практична психологія в міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи“], (Дніпропетровськ, 15-16 жовт. 2008 р.). — Дніпропетровськ, ДГУ, 2008. – С.216-230.

5. Михайлова І.В. Характеристика рівнів особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранній юності // Наука і освіта. – Одеса, 2009. - № 1-2. – С. 93-98.

6. Михайлова І.В. Особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці: зб. наук. праць // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. - № 25 (49). – С. 100-107.

7. Михайлова І.В. Система психокорекційної роботи з підвищення рівня турботи про себе в ранньому юнацькому віці: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України // Проблеми загальної та педагогічної психології / [за ред. С.Д.Максименка]. – Т.ХІ, част. 3. – К., 2009. – С.236-245.

8. Михайлова І.В. Вивчення методичних засад дослідження особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці: матеріали Всеукраїн.наук.-практ. конф. [„Психологічна служба ВНЗ: досвід та перспективи розвитку“], (Запоріжжя, 19-20 травня 2009 р.). – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – С.30-33.

9. Ганоль І.В. Науково-теоретичні концепції та підходи до вивчення проблеми турботи про себе: матеріали Міжнар. науково-практичної конф. [„Трансформація особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін“], (Чернівці, 17-18 травня 2007 р.). — Чернівці: Рута, 2007. - С.20-28.

10. Ганоль І.В. Особливості розвитку турботи про себе в ранньому юнацькому віці: зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конфер. [„Молодь, освіта, наука, культура

і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції“], (Київ, 16-18 травня 2007 р). — К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. — Т.4. - С.52-55.

11. Михайлова І.В. Специфіка арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранньому юнацькому віці // Актуальні проблеми практичної психології. Частина І. — Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2008. - С.267-269.

12. Михайлова І.В. Вивчення динаміки особистісних детермінант прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці: матеріали Всеукраїн. наук.-практ. конф. молодих науковців [„Проблеми психологічної адаптації особистості в різних видах життєдіяльності“], (Одеса, 13 квітня 2009 р.). – Одеса: СМІЛ, 2009. - С.143-146.

## АНОТАЦІЇ

**Михайлова І.В. Особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці.** – Рукопис

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2009.

Дисертація присвячена дослідженню сутності, ролі, вікових особливостей та особистісних детермінант прояву турботи про себе, її структури, критеріїв, показників вимірювання, визначенню умов, шляхів та засобів впливу на підвищення інтенсивності самоустановки турбуватися про себе у ранньому юнацькому віці. У роботі представлений аналіз науково-теоретичних концепцій та підходів до вивчення проблеми турботи про себе у зарубіжній, радянській та вітчизняній психології, розкриті вікові особливості її прояву. Визначено структуру (когнітивний, афективний, поведінковий компоненти) турботи про себе, критерії і показники її діагностування (саморозуміння: самоусвідомлення, аутосимпатія: самоприйняття, автономність: самопідтримка), особистісні детермінанти цього феномена самосвідомості (ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, самоефективність), описана їх структура та рівні прояву.

Обґрунтовано, розроблено, апробовано психокорекційну програму роботи з підвищення проявів турботи про себе у ранньому юнацькому віці шляхом впливу як на її структурні компоненти, так і на особистісні детермінанти активними соціально-психологічними методами навчання. Доводиться ефективність включення даної програми в навчально-виховний процес як чинника особистісного зростання у ранньому юнацькому віці.

**Ключові слова:** турбота про себе, самоустановка, особистісна детермінанта, особистість раннього юнацького віку, саморозуміння, аутосимпатія, автономність, ставлення до майбутнього, фрустраційна толерантність, загальна самоефективність.

**Михайлова І.В. Личностные детерминанты проявления заботы о себе в раннем юношеском возрасте.** – Рукопись.

Дисертація на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, 2009.

Диссертация посвящена исследованию сути, роли, психологических особенностей, личностных детерминант проявления заботы о себе, ее структуры, критериев измерения, поиску путей и способов влияния на усиление интенсивности этой социальной установки в раннем юношеском возрасте.

В работе проанализированы научно-теоретические подходы к изучению заботы о себе в зарубежной психологии – психоаналитических, гуманистических теориях, позитивной психологии, а также в советской и отечественной психологии. На основе анализа научной литературы обосновывается адекватность использования термина „социальная установка” или „самоустановка“ как базисной дефиниции для определения понятия „забота о себе“. Исследованы психологические особенности развития заботы о себе в раннем юношеском возрасте, на основе которых были определены личностные детерминанты проявления данного психологического феномена: отношение к будущему, фрустрационная толерантность, общая самооффективность.

На основе анализа литературы раскрывается сущность феномена „забота о себе“ как элемента самосознания, социальной установки, которая проявляется в самопонимании, аутосимпатии, автономности с целью самосохранения в телесном, социальном, духовном измерениях человеческого существования, обосновывается её структура, которая включает когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Когнитивным структурным компонентом заботы о себе выступает самопонимание (показатель – самоосознание), аффективным – аутосимпатия (показатель – самопринятие), и поведенческим структурным компонентом – автономность (показатель – самоподдержка).

В работе представлены *результаты* экспериментального исследования личностных детерминант проявления заботы о себе в раннем юношеском возрасте, на основе которых были выявлены их критерии и показатели: отношение к будущему (временной критерий - показатели: Я-прошлое, Я-настоящее, Я-будущее; содержательный критерий - показатели: жизненный план, профессиональная самореализация); фрустрационная толерантность (критерии: фрустратор-ценность, фрустратор-субъект, показатель: стойкость), общая самооффективность (критерий: оценка собственных способностей, показатель: адекватность; критерий: ожидание успеха, показатель: уверенность). Выявлены уровни проявления личностных детерминант заботы о себе (высокий, средний, низкий). Отсутствие достоверной позитивной динамики в личностных детерминантах проявления заботы о себе в ранней юности свидетельствует о необходимости дифференцированной психокоррекционной работы с учащимися этого возраста, направленной на усиление интенсивности заботы о себе путём влияния на ее личностные детерминанты активными социально-психологическими методами обучения.

На основе анализа литературы и результатов эксперимента была разработана психокоррекционная модель формирования заботы о себе учеников раннего юношеского возраста, которая включала следующие направления: формирование позитивного отношения к будущему, повышение фрустрационной толерантности и общей самооффективности.

Представлена программа, направленная на повышение уровня заботы о себе путём активизации условий становления личностных детерминант данной

самоустановки. Характеризуются психологические упражнения апробированной системы работы, которая была реализована в экспериментальной группе на групповых психокоррекционных занятиях психологического кружка, в индивидуальных беседах, консультациях.

Представлены результаты контрольного эксперимента в экспериментальной группе. Выявлены статистически значимые позитивные изменения в уровнях проявления заботы о себе, а также увеличение количества учеников с высоким уровнем отношения к будущему, фрустрационной толерантности, общей самоэффективности.

Это подтвердило эффективность реализованной психокоррекционной программы повышения заботы о себе у 16-17-летних учеников, которая способствует их личностному росту. Статистически значимое увеличение интенсивности заботы о себе указывает на возможность и необходимость обеспечения психологической помощи учащимся раннего юношеского возраста в процессе их личностного развития, свидетельствует о возможности включения разработанной системы в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** забота о себе, самоустановка, личностная детерминанта, личность раннего юношеского возраста, самопонимание, аутосимпатия, автономность, отношение к будущему, фрустрационная толерантность, общая самоэффективность.

**Mykhailova I.V. Personal determinants of self-care displaying in early youthful age.** – Manuscript.

The dissertation is represented to obtain the scientific degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.07 – pedagogical and age psychology. Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, 2009.

The dissertation describes the research of the essence, the role, the structure, the criteria, the index for the measurement, psychological peculiarities of personal determinants of self-care, and the search of effective ways and methods of optimization at the adolescent age. The dissertation shows the analysis of scientific theoretical conceptions, approaches to the research of self-care in foreign, soviet and the native literature and opens age peculiarities of its display. The structure (cognitive, affective, behavioral components) of self-care criteria of its diagnostics (self-understanding, self-sympathy, self-sufficiency), personal determinants of this phenomenon (attitude to the future, tolerance to the frustration, self-efficacy), the structure and the levels of their display are determined.

The psychocorrectional program of rise of self-care in adolescent age, directed to creation of psycho-pedagogical conditions for productive overcoming of age crisis by means of their activation is substantiated, developed and implemented. Its effectiveness as system of influence on intensity of self-care and activation of personal development of pupils at the adolescent age is proved.

**Key words:** self-care, self-attitude, personal determinant, personality of adolescent age, self-understanding, self-sympathy, self-sufficiency, attitude to the future, tolerance to the frustration, self-efficacy.