

Лопатина Елизавета Алексеевна,
магистрант факультета педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Вятский
государственный университет», г. Киров
elizaveta1400@yandex.ru



Втюрина Татьяна Анатольевна,
старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государствен-
ный университет», г. Киров
vttanja@gmail.com

Низовских Нина Аркадьевна,
доктор психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский
государственный университет», г. Киров
nina.nizovskikh@gmail.com

«Забота о себе» в представлениях студентов

Аннотация. Принцип «заботы о себе», сформулированный древнегреческими мыслителями, приобрел в современной социокультурной ситуации острую актуальность. Феномену «заботы о себе» исследователи уделяют в настоящее время все больше внимания. Целью статьи является описание результатов исследования представлений студентов колледжа о феномене «заботы о себе», а также анализ связей данных представлений с удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием студентов. Методы исследования: эссе «Забота о себе», авторская анкета, шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, шкала психологического благополучия К. Рифф, опросник САН. Результаты исследования показали, что выявленная структура представлений студентов о содержании «заботы о себе» соотносится с имеющимися в литературе данными и включает в себя стремление заботиться о своем физическом благополучии, личностном развитии, а также заботу о других. Выраженность следования студентами принципам заботы о себе в реальной жизни положительно коррелирует с их удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью и настроением, а также такими показателями психологического благополучия, как цели в жизни, самопринятие, управление окружением, положительные отношения.

Ключевые слова: «забота о себе», представления, студенты, удовлетворенность жизнью, самочувствие, активность, настроение, психологическое благополучие.

Раздел: 19.00.00 Психологические науки.

Введение

Первые сохранившиеся в истории представления о заботящемся о себе человеке были сформулированы античными мыслителями и были сконцентрированы вокруг отношения человека к государству, власти, другому человеку, самому себе [1].

Принцип «заботы о себе» впервые представлен в диалоге «Алкивиад I» Платона [2], в котором Сократ основным способом заботы о себе называет улучшающее душу самопознание, обеспечивающее способность управлять государством. Именно забота о себе позволяет человеку анализировать свои действия, поступки, привычки;

развивает чувствительность к несправедливости, а также к другим отклонениям от нравственных норм [3]. Беседуя с Алкивиадом, Сократ задает ему вопрос: «Однако что ты собираешься делать с самим собою? Остаться таким, каков ты есть, или проявить о себе некоторую заботу?» [4] Позже в этом же диалоге Сократ спрашивает Алкивиада: «Скажи же, что это означает – прилежно заботиться о себе? Разве не бывает часто, что мы о себе не заботимся, хоть и думаем, что делаем это? В каких случаях человек это делает? И когда он проявляет заботу о своих вещах, заботится ли он тем самым и о себе?» [5]. Как свидетельствуют приведенные цитаты, одна из тем, которую Сократ предлагает к обсуждению, – это проблема соотношения внешнего, материального, телесного и внутреннего, идеального, духовного. Сократ побуждает своего воспитанника к самопознанию, высказывая суждение о том, что, «познав самих себя, мы одновременно познаем заботу, в которой нуждаемся, а без такого познания мы никогда этого не поймем» [6]. И поскольку «человек – это душа», главной задачей заботы о себе является забота именно о душе, о совершенствовании, а не забота о теле или имуществе [7]. Особая ответственность при этом лежит на тех, кто стремится к власти. По мысли Сократа, долг каждого, кто намерен «заботиться о государстве и его интересах», состоит в том, чтобы обрести добродетель рассудительности и справедливости [8].

Об этической составляющей заботы о себе говорит и Марк Цицерон, когда утверждает, что «забота о себе», являясь заботой о душе и о теле, должна быть направлена на достижение «совершенного надлежащего» [9].

Сенека соединил принцип «заботы о себе» с идеей, согласно которой каждый человек сам создает себя. В «Нравственных письмах к Луцилию» Сенека писал о том, что самопознание и самосовершенствование ведут человека к состоянию внутренней свободы, открывают возможность осознанного принятия ответственных решений, основанных на понимании своего места в мире и понимании законов, которые этим миром правят. В «заботу о себе» Сенека также включает заботу о душе и заботу о теле, полагая при этом, что «угождать телу нужно лишь настолько, насколько нужно для поддержания его крепости...», важно держать тело в строгости, чтобы оно «не перестало повиноваться душе». Философ воспевал многие важные умения, в числе которых – умение «оставаться с самим собою» наедине, быть себе другом, сохранять в ходе жизни спокойствие души и духа. Он призывал ценить время жизни, наполнять его нужными делами, проявлять активность, умея в то же время «побыть в покое». Человек должен довольствоваться самым необходимым, но в то же время уметь сделать свою жизнь приятной; важно постоянно учиться добродетели, уметь жить среди людей, являя собой пример для других, но одновременно следует избегать толпы и др. [10] Человек тем отличается от других существ, что способен обращаться к себе, познавать и совершенствовать себя [11].

Предписание «заботиться о себе» для греков было «одним из основных принципов городской жизни, одним из основных правил общественного и личного поведения и искусства жизни» [12]. В греческой и римской культуре максима «Знай себя» всегда связывалась с принципом заботы о себе; забота о себе была необходима, чтобы дельфийская максима «знай себя» «возымела действие». В ходе истории человечества принцип «Познай самого себя» затмил принцип заботы о себе и стал восприниматься в определенном смысле даже как несовместимый с моралью. Произошла инверсия этих двух принципов [13].

Возрождение принципа заботы о себе состоялось в конце XX в. во многом благодаря М. Фуко, трактующего заботу о себе как «состоящую из различных работ, касающихся “Я”» [14]. Забота о себе, по мысли М. Фуко, является, во-первых, общей установкой, определенным взглядом на вещи, способом поведения, ведения дел,

установкой по отношению к себе, к другим, к миру; во-вторых, забота о себе – это еще и некий способ слежения за тем, о чем человек думает, о том, что делается у него в душе; а в-третьих, забота о себе «подразумевает некие действия, такие, которые производят над самим собой, с помощью которых берут на себя заботу о себе, изменяют себя, очищаются, становятся другими, преображаются...» [15].

Ссылаясь на М. Фуко, Г. В. Иванченко отмечает, что если в античности забота о себе понималась прежде всего как работа человека над собой на основе самопознания, то позже «акцент в осмыслении заботы о себе сместился с работы над собой на самопознание, забота же о себе постепенно стала ассоциироваться с эгоизмом или с уходом в себя, разрывом коммуникации с миром» [16]. Мы согласны с Г. В. Иванченко, что в наше время «ситуация вокруг заботы о себе парадоксальна: с одной стороны, чрезвычайно обширен рынок книг, предлагающих рецепты самосовершенствования, позитивного мышления и т. п.; с другой стороны, нормативное принуждение к заботе о себе переместилось в область тела, внешнего вида, позитивного имиджа, свидетельствующего о жизненном успехе и о неустанной работе над своим физическим Я» [17]. Сегодня внимание к принципу и феномену заботы о себе необходимо усиливать, особенно если речь идет о молодых людях. Но при этом очень важно правильно определить, что есть забота о себе, какие смыслы в этот конструкт должен вкладывать современный человек, чтобы обеспечить себе социальную успешность и психологическое благополучие.

Забота о себе, в представлениях Г. В. Иванченко, тесно связана с доверием и любовью к себе, стремлением к счастью, самосовершенствованию и многими другими феноменами, но она не сводится ни к какому другому понятию [18]. Так, забота о себе не совпадает со стремлением к счастью, хотя поначалу она нередко вызывается этим стремлением: счастье выступает как «негарантированный и побочный продукт заботы о себе». Забота о себе есть не только любовь к себе, это преимущественно трезвое, разумное, деятельное отношение к себе; она не оказывается самозамыканием, не уводит человека от других людей, но, напротив, приводит к ним. Очень важно и то, что забота о себе ведет человека к большей внутренней свободе, осознанности и ответственности. Забота о себе тесно связана с приближением к «возможному Я», но, поскольку под влиянием массовой культуры современный человек в большей степени ориентирован на заботу о физических и социальных аспектах собственного Я, не всякое достижение «возможного Я», с точки зрения Г. В. Иванченко, служит личностному росту субъекта [19].

Значимость заботы состоит в том, что в практике заботы о себе, так же как в практике себя и в духовной практике, «формируется конституция человека, базовые структуры его личности и идентичности» [20]. Забота о себе выступает как «определенная цельная стратегия человеческого существования, охватывающая социальные и культурные измерения и имеющая своим стержнем, ядром некоторую практику себя, так что сама она также принадлежит к разряду практик себя» [21].

Представители разных направлений отечественной науки осмысливают «заботу о себе» в психолого-педагогическом и историко-культурном контекстах, с точки зрения воспитательных, мировоззренческих и лечебных практик разного уровня [22]. Об этом пишут В. Г. Безрогов и В. К. Пичугина, резюмируя обзор современных отечественных исследований. Е. С. Садовников полагает, что «принцип “заботы о себе” должен войти в сознание человека как непрерывная работа над собой, посвященная формированию субъекта заботы о своем здоровье: стать образом жизни, манерой поведения, брендом современности» [23]. «Заботу о себе» современные авторы рассматривают с самых разных точек зрения, прежде всего с точки зрения познания себя, способности

человека целенаправленно организовывать свою жизнь. «Забота о себе является одним из самых масштабных проектов в истории педагогики и культуры, огромной областью понятий, дискуссий и практик» [24]. Забота о себе как явление, процесс, деятельность и результат чрезвычайно востребована в настоящее время. Прикладные аспекты заботы о себе связаны с ее определением как практики, принципа, идеи или техники, «значимой “здесь и сейчас” и понимание которой возможно исключительно в данном и конкретном контексте» [25]. С практикой заботы о себе связано развитие инновационно активной личности [26].

Методология и результаты исследования

Реализованное в магистерской диссертации Е. А. Лопатиной эмпирическое исследование стояло из двух этапов.

На первом этапе студентам колледжа ($n = 60$) было предложено написать эссе (10 утверждений) на тему «Забота о себе». Респондентами выступили 30 юношей и 30 девушек, обучающихся в одном из колледжей г. Кирова по направлениям «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», «Мастер отделочных строительных и декоративных работ», «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», «Организация перевозок и управление на транспорте». Всего респондентами было сформулировано 600 суждений. В ходе контент-анализа полученные суждения подвергались классификации и описанию их частности (встречаемости).

На втором этапе студентам юношам ($n = 80$) предлагалась анкета «20 правил заботы о себе», разработанная Е. А. Лопатиной под руководством Н. А. Низовских на основе анализа эссе студентов, а также на основе анализа литературных источников. Респондентам предлагалось оценить по четырехбалльной шкале 20 утверждений, отражающих заботу человека о себе, с точки зрения того, как часто описанное в суждениях поведение проявляется в их собственной жизни (4 балла – «почти всегда», 3 балла – «часто», 2 балла – «редко», 1 балл – «почти никогда»). Наряду с анкетой респондентам предлагались методики «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера [27]; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, М. П. Мирошниковой, В. Б. Шарай [28]; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского [29].

Результаты классификации и описания частности суждений, встречающихся в эссе на тему «Забота о себе», представлены в табл. 1.

Данные таблицы позволяют утверждать, что забота в представлениях студентов – это прежде всего создание для себя возможности заниматься любимым хобби и достаточного для обеспечения хорошего самочувствия сна. На третьем и четвертом местах в иерархии представлений студентов о заботе о себе находятся утверждения о саморазвитии и должном внимании к учебе. Следующие три значимые позиции (5–7-й ранги) представлены утверждениями заботы о своем теле, предполагающими занятия спортом, поддержание здоровья и своевременное лечение, правильное питание.

Все полученные утверждения студентов можно условно объединить в три группы: 1) «забота о себе» как практика заботы о своем физическом и психическом здоровье, направленная на конструирование своего физического облика посредством спорта, здорового образа жизни, поддержания личной гигиены, организации отдыха (333 утверждения; 55,5% от общего количества); 2) «забота о себе» как деятельность, направленная на раскрытие собственных личностных и духовных потенциалов посредством хобби, саморазвития, учебной деятельности, целеполагания и др. (181 утверждение; 30,2%); 3) «забота о себе»

как поддержание и развитие позитивных отношений с другими людьми (86; 14,3%). Отметим, что эти данные соотносятся с результатами М. Н. Дудиной, в которых показано, что «забота о себе» понимается обучающимися как в отношении физического, так и психологического здоровья и благополучия [30].

Таблица 1

Результаты анализа содержания эссе студентов колледжа (n = 60) на тему «Забота о себе»

<i>Утверждения респондентов</i>	<i>Частота суждений</i>	<i>Ранг по частоте</i>	<i>Норм. оценка</i>
Занимаюсь любимым хобби	60	1	1
Высыпаюсь	57	2	0,95
Саморазвиваюсь	46	3	0,76
Уделяю должное внимание учёбе	44	4	0,73
Занимаюсь спортом	39	5	0,65
Слежу за здоровьем, своевременно лечусь	38	6	0,63
Правильно питаюсь	36	7	0,6
Чаще быть на природе	34	8	0,56
Выгляжу опрятно	33	9	0,55
Гуляю с друзьями	28	10	0,46
Помогать другим	27	11	0,45
Веду здоровый образ жизни	26	12	0,43
Поддерживаю личную гигиену	20	13	0,33
Общаюсь с друзьями и завожу новые знакомства	18	14,5	0,3
Уделяю время отдыху	18	14,5	0,3
Стараюсь чаще пить воду	14	15	0,23
Одеваюсь по погоде	12	16	0,2
Провожу время с семьей	11	17	0,18
Получаю положительные эмоции	9	18	0,15
Поддерживаю чистоту в своей комнате	6	19	0,1
Ставлю цели в своей жизни	5	20	0,08
Позволяю себе то, что хочется	3	21,5	0,05
Любить и быть любимым	3	21,5	0,05
Не причиняю зла другим	2	22	0,03
Продуктивно использую свое время; (стремлюсь) быть в курсе всех событий; вести дневник; выражать благодарность; иметь личные сбережения; читать книги; быть в хорошем настроении; ходить на мероприятия; принимать себя таким, какой я есть; уметь говорить нет; менять свое окружение	1	23	0,01

Примечание. В таблице представлены: частота суждений (количество опрошенных респондентов, использовавших в эссе данное или близкое по смыслу утверждение); ранг по частоте упоминаний; нормированные оценки (соотношение частоты утверждений и количества респондентов).

Для анализа особенностей и степени выраженности ориентации на заботу о себе в реальной жизни у студентов была применена анкета «20 правил заботы о себе», в которой, как отмечалось выше, обучающимся предлагалось по четырехбалльной шкале оценить 20 утверждений, отражающих заботу человека о себе, с точки зрения того, как часто описанное в суждениях поведение проявляется в их собственной жизни.

Анкета «20 правил заботы о себе»

Уважаемый респондент, Вам предлагается 20 утверждений, отражающих заботу человека о себе. Пожалуйста, оцените, как часто данное поведение проявляется в Вашей жизни, используя шкалу: 4 балла – «почти всегда», 3 балла – «часто», 2 балла – «редко», 1 балл – «почти никогда».

Утверждения	Почти всегда	Часто	Редко	Почти никогда
1. Уделяю время любимому хобби	4	3	2	1
2. Высыпаюсь	4	3	2	1
3. Занимаюсь спортом	4	3	2	1
4. Занимаюсь саморазвитием	4	3	2	1
5. Правильно питаюсь	4	3	2	1
6. Выгляжу опрятно и аккуратно	4	3	2	1
7. Веду здоровый образ жизни	4	3	2	1
8. Уделяю должное внимание учёбе	4	3	2	1
9. В моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями	4	3	2	1
10. Поддерживаю личную гигиену	4	3	2	1
11. Помогаю другим	4	3	2	1
12. Уделяю время отдыху	4	3	2	1
13. Провожу время с семьей	4	3	2	1
14. Получаю положительные эмоции	4	3	2	1
15. Слежу за здоровьем и своевременно лечусь	4	3	2	1
16. Читаю	4	3	2	1
17. Хожу в церковь	4	3	2	1
18. Ставлю цели в своей жизни, продуктивно использую время	4	3	2	1
19. Позволяю себе то, что хочется, чего просит душа	4	3	2	1
20. Стремлюсь делать добро, любить своих близких	4	3	2	1

Результаты описательной статистики представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты описательной статистики выраженности ориентации на заботу о себе в реальной жизни у студентов (анкета «20 правил заботы о себе») (n = 80)

	Среднее (ст. откл)	Ст. ошибка среднего	95% довер. интервал среднего	Асимметрия (ст. ошибка)	Экссесс (ст. ошибка)
Забота о себе	58.950 (6.758)	0.756	57.469 60.431	–0.216 (0.269)	0,019 (0.532)

Анализ утверждений, отражающих заботу человека, о себе позволил выявить, что в жизни респондентов, по их оценке, почти всегда проявляется следующее поведение: поддерживаю личную гигиену (71,3%), стремлюсь делать добро, любить своих близких (60%), уделяю время отдыху (51,2%), в моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями (48,8%), выгляжу опрятно и аккуратно (46,3%), получаю положительные эмоции (45%). В то же время респонденты редко или почти никогда следуют следующим установкам: хожу в церковь (88,8%), читаю (68,8%), высыпаюсь (57,5%).

Для выявления связи заботы о себе в представлениях студентов с их удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием был предпринят корреляционный анализ связи заботы о себе (принимались во внимание итоговый балл и отдельные пункты анкеты «20 правил заботы о себе») с показателями, полученными с применением трех методик: «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, М. П. Мирошникова, В. Б. Шарай; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Данные корреляционного анализа, проведенного с применением коэффициента Спирмена, представлены в табл. 3–6.

Таблица 3

Корреляционные связи заботы о себе (суммарный балл анкеты «20 правил заботы о себе») с удовлетворенностью жизнью и показателями методики САН*

	<i>Удовлетворенность жизнью</i>	<i>Самочувствие</i>	<i>Активность</i>	<i>Настроение</i>
Забота о себе	,461**	,546**	,404**	,499**

Таблица 4

Корреляционные связи утверждений анкеты «20 правил заботы о себе» с удовлетворенностью жизнью и показателями методики САН

<i>Утверждения</i>	<i>Удовлетворенность жизнью</i>	<i>Самочувствие</i>	<i>Активность</i>	<i>Настроение</i>
Уделяю время любимому хобби	,004	,230*	,209	,114
Высыпаюсь	,024	,312**	,222*	,276*
Занимаюсь спортом	,230*	,293**	,297**	,291**
Выгляжу опрятно и аккуратно	,159	,355**	,268*	,253*
Уделяю должное внимание учебе	,266**	,222*	,115	,271*
Помогаю другим	,007	,377**	,267*	,315**
Уделяю время отдыху	,129	,256*	,203	,288**
Провожу время с семьей	,117	,272*	,237*	,375**
Получаю положительные эмоции	,317**	,501**	,381**	,627**
Слежу за здоровьем и своевременно лечусь	,242*	,343**	,166	,297**
Ставлю цели в своей жизни, продуктивно использую время	,046	,238*	,253*	,226*
Позволяю себе то, что хочется, чего просит душа	,062	,247*	,258*	,283*
Стремлюсь делать добро, любить своих близких	,024	,342**	,166	,322**

Примечание. Из таблицы удалены утверждения («Занимаюсь саморазвитием», «Правильно питаюсь», «Веду здоровый образ жизни», «В моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями», «Поддерживаю личную гигиену», «Читаю», «Хожу в церковь»), которые не дали статистически значимых корреляций с удовлетворенностью жизнью и показателями методики САН.

Результаты корреляционного анализа, представленные в табл. 3–4, позволяют судить о том, что деятельная забота о себе повышает удовлетворенность жизнью, самочувствие, активность и настроение студентов, обучающихся в колледже.

Удовлетворенность жизнью положительно коррелирует со следующими конкретными правилами заботы о себе, которые молодые люди реализуют в своей жизни: получаю положительные эмоции, уделяю должное внимание учебе, занимаюсь спортом, слежу за здоровьем и своевременно лечусь.

Шкалы методики САН также положительно коррелируют с оценкой студентами следования в своей реальной жизни конкретным правилам заботы о себе. С самочувствием, активностью и настроением тесно связаны стремления студентов получать положительные эмоции, заниматься спортом, высыпаться, выглядеть опрятно и аккуратно. Со всеми тремя составляющими САН также связаны стремление студентов ставить цели в своей жизни, продуктивно использовать время, позволять себе то, что хочется, чего просит душа; помогать другим, проводить время с семьей.

* Здесь и далее в таблицах: * $p < .05$, ** $p < .01$.

Если сравнить между собой перечни правил заботы о себе, коррелирующих с удовлетворенностью жизнью и эмоциональными состояниями самочувствия, активности и настроения, то можно говорить о том, что они имеют как сходство, так и различия. *Сходство* состоит в том, что в оба списка суждений (коррелирующих одновременно и с удовлетворенностью жизнью, и с показателями самочувствия, активности, настроения) вошли следующие правила: получать положительные эмоции (первый ранг в том и другом случае); уделять должное внимание учебе; заниматься спортом; следить за здоровьем и своевременно лечиться. *Различия* состоит в том, что шкалы методики САН положительно коррелируют с такими конкретными правилами заботы о себе, как «высыпаюсь», «выгляжу опрятно и аккуратно», «помогаю другим», «уделяю время отдыху», «провожаю время с семьей», «ставлю цели в своей жизни», «продуктивно использую время», «позволяю себе то, что хочется, чего просит душа», «стремлюсь делать добро, любить своих близких», которые не коррелируют с удовлетворенностью жизнью в целом.

Представляют интерес данные о корреляционных связях заботы о себе и показателями эвдемонистически трактуемого психологического благополучия, выявленными по методике К. Рифф (табл. 5–6).

Таблица 5

Корреляционные связи заботы о себе (суммарный балл анкеты «20 правил заботы о себе») с показателями психологического благополучия (К. Рифф)

	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Общий балл
Забота о себе	,376**	,104	,407**	,196	,445**	,427**	,327**

Общий показатель заботы о себе, рассчитанный как сумма баллов по 20 пунктам анкеты, как мы видим, положительно и статистически значимо коррелирует с общим баллом психологического благополучия, а также такими его составляющими, как цели в жизни, самопринятие, управление окружением и положительные отношения (табл. 5). Не коррелирует выраженная забота о себе с «автономией» и «личностным ростом».

Положительные отношения с другими людьми как компонент психологического благополучия положительно коррелируют со следующими конкретными правилами заботы о себе наших респондентов: в моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями; выгляжу опрятно и аккуратно; поддерживаю личную гигиену; получаю положительные эмоции; занимаюсь спортом; позволяю себе то, что хочется, чего просит душа.

Автономия положительно коррелирует с правилами: уделяю время любимому хобби; выгляжу опрятно и аккуратно – и отрицательно коррелирует с правилом «провожаю время с семьей».

Управление окружением коррелирует со следующими правилами респондентов: получаю положительные эмоции; занимаюсь спортом; уделяю время любимому хобби; выгляжу опрятно и аккуратно; поддерживаю личную гигиену; стремлюсь делать добро и любить своих близких; помогаю другим.

Личностный рост связан с правилами: занимаюсь спортом; занимаюсь саморазвитием; уделяю время любимому хобби; выгляжу опрятно и аккуратно.

Таблица 6

Корреляционные связи утверждений анкеты «20 правил заботы о себе» с показателями психологического благополучия (К. Рифф)

Утверждения анкеты	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Общий балл
Уделяю время любимому хобби	,104	,321**	,298*	,234*	,211	,131	,265*
Занимаюсь спортом	,237*	,151	,317**	,302**	,343**	,266*	,328**
Занимаюсь саморазвитием	,139	,198	,194	,248*	,402**	,194	,213
Выгляжу опрятно и аккуратно	,330**	,223*	,259*	,232*	,423**	,342**	,286*
В моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями	,437**	,079	,068	,169	,191	,244*	,196
Поддерживаю личную гигиену	,295*	,192	,254*	,174	,158	,261*	,127
Помогаю другим	,218	,021	,289**	,178	,178	,291**	,212
Провожу время с семьей	,206	-,254*	,197	-,042	,165	,253*	,037
Получаю положительные эмоции	,267*	,057	,402**	,132	,333**	,405**	,280*
Слежу за здоровьем и своевременно лечусь	,168	,032	,188	,022	,152	,234*	,112
Ставлю цели в своей жизни, продуктивно использую время	,143	,088	,203	,090	,289**	,230*	,227*
Позволяю себе то, что хочется, чего просит душа	,220*	,082	,185	-,031	,146	,177	,159
Стремлюсь делать добро, любить своих близких	,198	,091	,312**	,079	,194	,197	,199

Примечание. Из таблицы удалены утверждения («Высыпаюсь», «Правильно питаюсь», «Веду здоровый образ жизни», «Уделяю должное внимание учебе», «Уделяю время отдыху», «Читаю», «Хожу в церковь»), которые не дали статистически значимых корреляций с показателями психологического благополучия.

Цели в жизни коррелируют с правилами: выгляжу опрятно и аккуратно; занимаюсь саморазвитием; занимаюсь спортом; получаю положительные эмоции; ставлю цели в своей жизни.

Самопринятие коррелирует с правилами: получаю положительные эмоции; выгляжу опрятно и аккуратно; помогаю другим; занимаюсь спортом; поддерживаю личную гигиену; провожу время с семьей; в моей жизни есть теплые дружеские встречи, прогулки с друзьями; слежу за здоровьем и своевременно лечусь; ставлю цели в своей жизни, продуктивно использую время.

Общий балл психологического благополучия коррелирует с правилами: занимаюсь спортом; выгляжу опрятно и аккуратно; получаю положительные эмоции; уделяю время любимому хобби; ставлю цели в своей жизни, продуктивно использую время.

Таким образом, наиболее «работающими» правилами заботы о себе, связанными с экзистенциально трактуемым психологическим благополучием личности, для студентов колледжа оказались следующие:

- *выглядеть опрятно и аккуратно;*
- *заниматься спортом;*
- *получать положительные эмоции;*
- *уделять время любимому хобби;*

- *ставить цели в жизни, продуктивно использовать время.*

Свой вклад в психологическое благополучие студентов колледжа вносят и такие правила заботы о себе:

- *поддерживать личную гигиену;*
- *заниматься саморазвитием;*
- *встречаться с друзьями;*
- *помогать другим;*
- *проводить время с семьей;*
- *следить за здоровьем и своевременно лечиться;*
- *позволять себе то, что хочется, чего просит душа;*
- *стремиться делать добро, любить своих близких.*

Заключение

Анализируя результаты исследования, мы пришли к выводу о том, что «забота о себе» актуальна для студентов колледжа. Представления студентов о содержании заботы о себе можно условно объединить в три группы: «забота о себе» как практика обеспечения своего физического здоровья; «забота о себе» как деятельность, направленная на развитие личностных потенциалов; «забота о себе» как поддержание позитивных отношений с другими людьми.

Выраженная ориентация на заботу о себе в реальной жизни положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью, хорошим самочувствием, активностью и настроением студентов, а также повышает их психологическое благополучие.

Можно предположить, что особенности корреляционных связей конкретных правил заботы о себе с показателями психологического благополучия объясняются спецификой имеющихся ментальных репрезентаций исследуемого феномена у студентов колледжа.

Перспективы исследования связаны с расширением выборки, изучением влияния факторов образования, пола, возраста на представления респондентов о феномене заботы о себе.

Практическая значимость исследования определяется возможностью учета полученных данных для обогащения представлений студентов о феномене заботы о себе и ее связях с удовлетворенностью жизнью, самочувствием, настроением и в целом с психологическим благополучием в воспитательной работе и посредством специальных психологических занятий.

Ссылки на источники

1. Пичугина В. К. Культура города как (не) самого себя: забота о себе в античной педагогике // Психолого-педагогический поиск. – 2015. – № 2. – С. 86.
2. Садовников Е. С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 126.
3. Там же.
4. Платон. Алкивиад I. Собр. соч.: в 4 т. Т. 1. – М.: Мысль, 1990. – С. 242.
5. Там же. – С. 254.
6. Там же. – С. 256.
7. Там же. – С. 259–261.
8. Там же. – С. 263–264.
9. Цицерон Марк Туллий. О пределах блага и зла. Парадоксы стоиков. – М., 2000. – 472 с.
10. Сенека Л. Нравственные письма к Луцилию. – М.: Худож. лит., 1986. – С. 33–264.
11. Эпиктет. Беседы. – М.: Ладомир, 1997. – 312 с.
12. Фуко М. Технологии себя // Логос. – 2008. – № 2. – С. 101.
13. Там же. – С. 102–103.

14. Там же. – С. 96.
15. Фуко М. Герменевтика субъекта // Социо-Логос. Вып. 1. – М.: Прогресс, 1991. – С. 23.
16. Иванченко, Г. В. Забота о себе: история и современность. – М.: Смысл, 2009. – С. 5.
17. Там же. – С. 6.
18. Там же. – С. 8.
19. Там же. – С. 8–10.
20. Хоружий С. С. Античная забота о себе и практика исихазма: компаративный анализ (заметки на полях «Герменевтики субъекта» Фуко) // Вопросы философии. – 2016. – № 8. – С. 92.
21. Там же.
22. Безрогов В. Г., Пичугина В. К. «Забота о себе» как психолого-педагогическая категория: обзор современных отечественных исследований // Психолого-педагогический поиск. – 2014. – № 3. – С. 150.
23. Садовников Е. С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4. – С. 125.
24. Пичугина В. К. Забота о себе в педагогике, социологии и психологии: история и современность // Человек.RU. – 2016. – № 11. – С. 150.
25. Там же. – С. 155.
26. Дудина М. Н. Современный студент в самооценке «Забота о себе»: результаты эмпирического исследования // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 433. – С. 146.
27. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 124.
28. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум // Библиотека актуальной психологии. – 2009. – № 2. – С. 7.
29. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Риффа // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24–37.
30. Дудина М. Н. Современный студент в самооценке «Забота о себе»: результаты эмпирического исследования.

Elizaveta A. Lopatina,

Graduate Student, Vyatka State University, Kirov

Tatyana A. Vtyurina,

Senior Lecturer, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov

Nina A. Nizovskikh,

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov

The students' ideas about "self-care"

Abstract. The principle of "self-care", formulated by ancient Greek thinkers, has acquired acute relevance in the modern socio-cultural situation. Researchers are currently paying more and more attention to the phenomenon of "self-care". The purpose of the article is to describe the results of a study of college students' ideas about the phenomenon of "self-care", as well as to analyze the relationship of these ideas with life satisfaction and psychological comfort of students. Research methods: essay "Self-care", original questionnaire, E. Diener's life satisfaction scale, K. Riff's psychological comfort scale, HAM (health, activity, mood) questionnaire. The revealed structure of students' ideas about the content of "self-care" correlates with the data available in the literature and includes ideas about their personal development and well-being, as well as caring for others. The manifestation of the students' keeping to the principles of taking care of themselves in real life positively correlates with their satisfaction with life, indicators of psychological comfort, activity and mood as well as with such indicators of psychological comfort as goals in life, self-acceptance, environment control, positive relationships.

Key words: self-care, ideas, students, life satisfaction, health, activity, mood, psychological comfort.

References

1. Pichugina, V. K. (2015). "Kul'tura goroda kak (ne) samogo sebya: zabota o sebe v antichnoj pedagogike", *Psihologo-pedagogicheskij poisk*, № 2, p. 86 (in Russian).
2. Sadovnikov, E. S. (). "Zabota o sebe, o drugih, o gosudarstve v zdorovom obraze zhizni", *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2012, № 4, p. 126 (in Russian).
3. Ibid.
4. Platon (1990). *Alkiviad I. Sobr. soch.: v 4 t. T. 1*, Mysl', Moscow, p. 242 (in Russian).
5. Ibid., p. 254.
6. Ibid., p. 256.
7. Ibid., pp. 259–261.

8. Ibid., pp. 263–264.
9. Ciceron Mark Tullij (2000). *O predeleah blaga i zla. Paradoksy stoikov*, Moscow, 472 p. (in Russian).
10. Seneka L (1986). *Nravstvennye pis'ma k Luciliyu*, Hudozh. lit., Moscow, pp. 33–264 (in Russian).
11. Epiktet (1997). *Besedy*, Ladomir, Moscow, 312 p. (in Russian).
12. Fuko, M. (2008). "Tekhnologii sebya", *Logos*, № 2, p. 101 (in Russian).
13. Ibid., pp. 102–103.
14. Ibid., p. 96.
15. Fuko, M. (1991). "Germenevtika sub"ekta", *Socio-Logos*. Vyp. 1, Progress, Moscow, p. 23 (in Russian).
16. Ivanchenko, G. V. (2009). *Zabota o sebe: istoriya i sovremennost'*, Smysl, Moscow, p. 5 (in Russian).
17. Ibid., p. 6.
18. Ibid., p. 8.
19. Ibid., pp. 8–10.
20. Horuzhij, S. S. (2016). "Antichnaya zabota o sebe i praktika isihazma: komparativnyj analiz (zametki na polyah "Germenevtiki sub"ekta" Fuko)", *Voprosy filosofii*, № 8, p. 92 (in Russian).
21. Ibid.
22. Bezrogov, V. G., & Pichugina, V. K. (2014). "Zabota o sebe" kak psihologo-pedagogicheskaya kategoriya: obzor sovremennyh otechestvennyh issledovanij", *Psihologo-pedagogicheskij poisk*, № 3, p. 150 (in Russian).
23. Sadovnikov, E. S. (2012). "Zabota o sebe, o drugih, o gosudarstve v zdorovom obraze zhizni", *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 4, p. 125 (in Russian).
24. Pichugina, V. K. (2016). "Zabota o sebe v pedagogike, sociologii i psihologii: istoriya i sovremennost'", *Chelovek.RU*, № 11, p. 150 (in Russian).
25. Ibid., p. 155.
26. Dudina, M. N. (2018). "Sovremennyy student v samoocenke "Zabota o sebe": rezul'taty empiricheskogo issledovaniya", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 433, p. 146 (in Russian).
27. Osin, E. N., & Leont'ev, D. A. (2020). "Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psihometricheskie harakteristiki i sravnitel'nyj analiz", *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i social'nye peremeny*, № 1, p. 124 (in Russian).
28. Barkanova, O. V. (2009). "Metodiki diagnostiki emocional'noj sfery: psihologicheskij praktikum", *Biblioteka aktual'noj psihologii*, № 2, p. 7 (in Russian).
29. Lepeshinskij, N. N. (2007). "Adaptaciya oprosnika "Shkaly psihologicheskogo blagopoluchiya" K. Riff", *Psihologicheskij zhurnal*, № 3, pp. 24–37 (in Russian).
30. Dudina, M. N. (2018). Op. cit.

Рекомендовано к публикации:

Некрасовой Г. Н., доктором педагогических наук,
 членом редакционной коллегии журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	07.06.22	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	29.06.22
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	29.06.22	Опубликована <i>Published</i>	31.08.22



www.e-koncept.ru

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
 © Концепт, научно-методический электронный журнал, 2022
 © Лопатина Е. А., Втюрина Т. А., Низовских Н. А., 2022