

ПСИХОЛОГИЯ

Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2025. Т. 25, вып. 1. С. 31–39

Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2025, vol. 25, iss. 1, pp. 31–39

<https://phpp.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2025-25-1-31-39>

EDN: IDLYUF

Научная статья

УДК [159.923.2+159.923.32]-049.4

Забота личности о себе: возможности построения психологической типологии

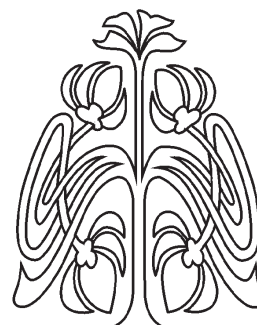
Е. В. Рягузова

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

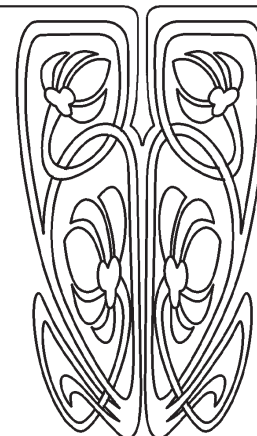
Рягузова Елена Владимировна, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности, rjaguzova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>

Аннотация. Во *введении* обосновывается актуальность изучения заботы как доминанты человеческого существования, задающей ему подлинный смысл, и заботы о себе, предполагающей не только осознанное и ответственное отношение к собственному физическому, эмоциональному и психологическому благополучию, актуализацию чувства собственного достоинства, обретение внутренней силы и свободы, духовное развитие, но и заботу о Другом. *Теоретический анализ* позволяет определить субъекта заботы о себе в контексте триединства: Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам и выделить основную структуру заботы о себе, репрезентированную самопознанием, самосовершенствованием, саморегуляцией и самопреобразованием. *Эмпирический анализ.* Цель эмпирического исследования – построение психологической типологии заботы личности о себе как практики воспроизводства субъективности. *Гипотеза:* предполагается существование различных типов заботы о себе, заданных конфигурацией доминирующих личностных свойств в контексте триединства: Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам. В исследовании принимали участие 94 человека, 24 мужчины и 70 женщин ($N = 94$; средний возраст = $32,5 \pm 12$ лет, медиана = 32). *Методы:* психологическое тестирование с применением методик диагностики выраженности заботы о себе, теста на стрессоустойчивость, краткого опросника Большой пятерки, а также методы математико-статистической обработки данных (пакет JASP 0.19.2). *Заключение.* Забота о себе рассматривается как повседневная духовная работа личности над собственным жизненным проектом, связанная с превращением имеющихся возможностей в активные ресурсы, сопряженная с трудностями, рисками и осознанными усилиями, обусловленная личностными и социально-психологическими характеристиками, включающая в качестве обязательного компонента заботу личности о Другом. Выделено три типа заботы о себе, обладающие высоким объяснительным потенциалом, два из которых предполагают среднюю степень заботы о себе, а один – высокую степень заботы о себе. Установлено, что каждый из сконструированных типов имеет свои преимущества и ограничения. Прикладной аспект исследования заключается в том, что его результаты могут служить основой для разработки диагностического инструментария оценки степени заботы личности о себе, а также технологий фасилитации ее субъективности.

Ключевые слова: забота о себе, субъект заботы о себе, забота о Другом, воспроизводство субъективности, типология



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ





Для цитирования: Рыгузова Е. В. Забота личности о себе: возможности построения психологической типологии // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2025. Т. 25, вып. 1. С. 31–39. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2025-25-1-31-39>, EDN: IDLYUF

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Personal self-care: Possibilities for constructing a psychological typology

E. V. Ryaguzova

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Elena V. Ryaguzova, rjaguzova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>

Abstract. The *introduction* substantiates the relevance of studying care as a dominant feature of human existence, giving it authenticity and meaning, and self-care, which implies not only a conscious and responsible attitude to one's own physical, emotional and psychological well-being, actualization of self-esteem, acquisition of inner strength and freedom, spiritual development, but also care for the Other. *Theoretical analysis* allows us to define the subject of self-care in the context of the trinity: I-World, I-Other, I-Myself and to highlight the basic structure of self-care, represented by self-knowledge, self-improvement, self-regulation and self-transformation. *Empirical analysis.* The purpose of the empirical study is to construct a psychological typology of an individual's self-care as a practice of reproducing subjectivity. *Research hypothesis:* it is assumed that there are different types of self-care determined by the configuration of dominant personality traits in the context of the trinity: Self-World, Self-Other, Self-Myself. The study involved 94 respondents, 24 men and 70 women ($N = 94$; average age = $32,5 \pm 12$ years, median=32 years). *Methods:* psychological testing using methods for diagnosing the severity of self-care, a stress resistance test, a short Big Five questionnaire, as well as methods of mathematical and statistical data processing (JASP 0.19.2 package). *Conclusion.* Self-care is viewed as everyday spiritual work of an individual on his or her own life project, associated with the transformation of existing opportunities into active resources, associated with difficulties, risks and conscious efforts, conditioned by personal and socio-psychological characteristics, including as an obligatory component the individual's care for the Other. Three types of self-care with high explanatory potential are identified, two of which imply a medium degree of self-care, and one – a high degree of self-care. It is established that each of the constructed types has its own advantages and limitations. The applied aspect of the study is that the results can serve as a basis for developing diagnostic tools for assessing the degree of an individual's self-care, as well as technologies for facilitating its subjectivity.

Keywords: self-care, subject of self-care, care of the Other, reproduction of subjectivity, typology

For citation: Ryaguzova E. V. Personal self-care: Possibilities for constructing a psychological typology. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2025, vol. 25, iss. 1, pp. 31–39 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2025-25-1-31-39>, EDN: IDLYUF

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Современный напряженный техногенный и жесткий конкурентный мир предъявляет человеку высокие требования не только относительно его самореализации и самосовершенствования, глобальных достижений и тотальных успехов, инновационных поисков и эффективных решений, но и тех доминирующих нравственных ориентиров, которые позволяют ему сохранить смысл и подлинность собственной жизни. Эти ориентиры обусловлены существованием человека с разнообразными Другими и связаны с такими этико-смысловыми понятиями, как доброта, милосердие, благотворительность, помощь и забота. В рамках данного исследования сфокусируем внимание на заботе, в частности заботе личности о себе. Этическая направленность заботы реализуется в действиях, одаривающих Другого и не предполагающих от него равнозначного ответа, – это участливое внимание и тактичное присутствие [1]. Забота личности о себе позиционируется

как этический императив в кодексе помогающих профессий, а также как психологическая доминанта, обусловленная ответственным отношением к собственному физическому, эмоциональному, психологическому благополучию и духовному развитию.

Новизна исследования состоит в конструировании психологической типологии личности с разной степенью выраженности заботы о себе, заданной конфигурацией доминирующих личностных свойств в контексте триединства: Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам.

Теоретическая значимость определяется расширением и углублением научных представлений о самозаботе личности как смыслообразующей онтологической и психологической константе в рамках психологического дискурса.

Теоретический анализ

Забота о себе в упрощенном варианте может рассматриваться как повседневная деятельность, необходимая для поддержания каче-



ства жизни человека и его благополучия [2]. Метаанализ определений конструкта «забота о себе» демонстрирует их многообразие, тренд на усложнение контента, включение в рассмотрение не только непосредственной заботы человека о себе, но и заботы о себе через Другого, а также заботы о Других [3]. Однако можно констатировать центрирование большинства определений вокруг физического и психического здоровья, позиционирование заботы о себе как его детерминанты, подчеркивание преднамеренности самозаботы, ее продолжительности, непрерывности, необходимости для поддержания жизни, значимости для совладания с болезнью или инвалидностью.

Вместе с тем следует заметить, что забота о себе имеет более широкое содержание и предполагает осознанное и ответственное отношение к собственному физическому, эмоциональному и психологическому благополучию, актуализацию чувства собственного достоинства, обретение внутренней силы и свободы, духовное развитие. Структурно она представляет собой многомерное динамическое образование, состоящее из различных взаимосвязанных компонентов.

По мнению М. Фуко, забота о себе – «заятие собой», «попечение о себе», «культура себя» – относится к «искусству жить», связанному с формированием, изменением и преобразованием себя, трансгрессией и маргинальностью. Она включает четыре составляющие: забота как установка по отношению к себе, Другому, миру, определяющая заданный субъектом тип бытия, основанный на экзистенциальных предпочтениях и имеющий для него ценность морального самоосуществления; забота о себе как специфическая направленность взгляда на понимание своих потребностей, ценностей и приоритетов; забота о себе как особая практика воспроизводства субъективности, обеспечивающая доступ к истине и конституирующая морального субъекта и его идентичность; забота о себе как совокупность норм, детерминирующих поведенческие паттерны, способы принятия решений и формы рефлексии [4]. М. Фуко считает, что «продуманные и добровольные практики, посредством которых люди не просто устанавливают для себя правила поведения, но стараются изменить самих себя, преобразовать себя в собственном особом бытии и сделать из своей жизни произведение, несущее в себе определенные эстетические

ценности и отвечающее определенным критериям стиля» [5, с. 17–18]. Анализируя техники себя в древности, Средние века и Новое время, он предлагает современному человеку ориентироваться на определенную модель жизни – «эстетику существования», основное направление которой задается и определяется заботой о себе, собственным пониманием главной жизненной цели, вниманием к телу и душе, обращением к себе, способствующим формированию умения управлять собой, своими желаниями и удовольствиями, нравственным самоотчетом перед самим собой, постоянным самоанализом, очищением представлений от иллюзорных элементов, опытом возвращения к себе самому, обладанием собой и позиционированием лучшей части себя как источника радости.

Продолжая и углубляя аналитический анализ М. Фуко, Г. В. Иванченко рассматривает заботу о себе как процесс формирования «деятельного трансцендирующего отношения к себе» [6, с.16], связанный с личностным выбором конфигурации желаемых Я-идентификаций, способностью выйти за пределы собственного Я навстречу Другому при сохранении личных границ, осознанностью жизни, ответственностью за нее, имеющий глубокий экзистенциальный смысл и наполненный переживаниями [6]. Г. В. Иванченко дифференцирует близкие, но не синонимичные понятия, показывая их безусловные содержательные пересечения и переплетения, очерчивая тонкие смысловые границы, доказывая, что забота о себе не тождественна самосовершенствованию, не совпадает со стремлением к счастью и личностным ростом, не предоставляет гарантированных результатов, не эквивалентна любви к себе и самоуспокоенности, является не привычкой, а «чутким присутствием», не равнозначна доверию к себе и замыканию на собственных интересах, не идентична самопознанию и самопониманию.

Г. В. Иванченко обозначает триединство субъекта заботы – Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам – и подчеркивает доминантность субъективной оптики, перенесение внимания на себя и постижение себя в повседневном мире. Она полагает, что проникновение человека в глубины собственной природы продуктивно, поскольку расширяет «пространство выбора, возможных решений» [6, с. 299], но и рискованно, небезопасно, так как предполагает совмещение разных нравственных перспектив в рамках дихотомии



«самоотдача – самосохранение», вероятное нарушение меры заботы о себе и возникновение метапатологий, ведущих к утрате ценностных оснований жизни. В этом контексте важным является авторский акцент на «парадоксе заботы о себе» [6, с. 58], который заключается в том, что условиями формирования подлинной заботы о себе выступает уважение, нравственное отношение к Другому и забота о нем, эмпатия и сострадание по отношению к окружающим. Таким образом, Г. В. Иванченко, анализируя конструкт «забота о себе», существенно расширяет его смысловое поле, преодолевает его внутреннюю замкнутость, устанавливая связи между самопознанием и пониманием реальности, заботой о себе и заботой о Другом, саморефлексией и рефлексией, работой над собой и эффективными стратегиями взаимодействия с Другими, самопостижением и включенностью в мир.

Аналогичный дискурс и идею соотносительности заботы о себе с процессами саморазвития, самопознания и саморегуляции артикулирует Е. Е. Сапогова, обозначая экзистенциальную магистраль личности в виде «Я-Я», «Я-Другие», «Я -Жизнь/Мир» и отмечая, что самозабота как деятельное и ответственное отношение к себе и своей жизни способствует самопознанию и самосовершенствованию, выступает предельным отношением личности к собственной жизни и основой смыслового ответственного жизненного автопроекта [7]. Она предлагает и подробно анализирует одну из практических форм или технологий заботы о себе, в качестве которой выступает конструирование автобиографического нарратива. Рассказывая о себе, личность заботливо отбирает и собирает определенные я-образы, стараясь объединить их в смысловую непротиворечивую самобытную систему [7], важными и ключевыми элементами которой выступают жизненная цель и доминирующие ценности. По Сапоговой, автонаррация легитимизирует биографические события, трансформирует жизненный опыт, устанавливает смысловые связи «Я-Мир» и определяет свой «круг значимого», являясь показателем и маркером осознанного знания о самом себе, ответственного отношения к себе, системы смысловых ориентаций и этических императивов, поведенческих стратегий и жизненных сценариев. Она пишет: «... автобиографирование выступает областью «срастания» трёх зон – действительности, ценности и смысла – и соединяет в себе три

соответствующих им герменевтических процесса – объяснение, понимание и истолкование» [7, с. 52]. Благодаря биографическому нарративу личность упорядочивает свой внутренний мир, демонстрирует жизненную логику субъекта, связанную с содержанием способов заботы о себе, и имеет возможность транслировать Другим собственный сконструированный эксклюзивный образ Я.

К. Posluns, T. L. Gall считают, что забота о себе репрезентируется через осознанность (знание о возможных рисках и угрозах, рефлексия собственного опыта, самоанализ и самоконтроль), соблюдение баланса между различными сферами жизни (работа-досуг, Я-Другой, структурирование свободного времени, развитие увлечений, интересов и отношений), гибкость (адаптивные способы внутреннего управления и внешнего реагирования на меняющиеся условия), физическое здоровье (внимание к вопросам сна, питания, физической активности), социальную поддержку (дружеская, семейная, профессиональная), духовность (экзистенциальная цель, высший смысл, ценностный и этический императив) [8]. Духовная забота о себе представляет совокупность духовных практик, которыми люди занимаются, способствуя постоянному личностному развитию и благополучию [9].

Осознанность как знание о возможных рисках и опасностях соотносится с готовностью личности справляться с напряженными и стрессовыми ситуациями и определяет еще один вектор теоретической рефлексии заботы о себе в контексте стрессовой проблематики. Забота о себе не подразумевает избегание любых стрессовых ситуаций, а означает эффективную мобилизацию имеющихся ресурсов и возможность их пополнения. В этом контексте интерес вызывают стратегии индивидуально-психологической помощи, выделенные Н. Е. Водопьяновой, Г. С. Никифоровым [10]: ресурсо-сберегающие, ресурсо-активизирующие и ресурсо-реконструктивные стратегии, которые, будучи ориентированы на сбережение и пополнение имеющихся резервов, а также поиск и развитие новых ресурсов, связаны с повышением субъектной активности и достижением истинного, экзистенциального смысла жизни.

В рамках сопротивляемости стрессам заслуживает внимания применение концепции самоэффективности к анализу заботы о себе как убежденности в собственных силах и ори-



ентации на стандарты личностной успешности, которая смещает исследовательский фокус с совершаемых действий на их результат. В этом случае индикаторами эффективной заботы о себе служат такие показатели, как преодоление трудностей, снижение стресса, принятие решений и наслаждение жизнью [11]. Если же забота о себе не уменьшает уровень стресса и не способствует улучшению качества жизни, то это может привести к депрессии и вынужденной беспомощности [12], нарушению связи между стилем привязанности и жизнеспособностью [13]. Заметим, что такие последствия имеют отношение не только к самому человеку и его отказу заботиться о себе, но и к тем, кто оказывает помощь в безвыходных ситуациях, имеется в виду актуализация у них усталости от сострадания как состояния тотального напряжения и включенности в страдания Другого, максимальная степень сочувствия и сопереживания ему, приводящие к чрезмерной жертвенности, субъективному неблагополучию, эмоциональной опустошенности, неудовлетворенности жизнью, потере мотивации на заботу о Другом, снижению эмпатии и симптомам ПТСР [14].

Еще один интересный ракурс анализа заботы о себе как стратегии, направленной на преодоление эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений, предложен в связи с проблематикой выгорания. В этом контексте особого внимания заслуживает точка зрения S. K. Bressi и E. R. Vaden, согласно которой забота о себе позиционируется не только как достижение баланса между личным Я и профессиональным Я, установление и удержание границ между ними, но и как переосмысление себя, конструирование смысла профессиональной деятельности, собственной жизни и происходящих самоизменений под влиянием взаимодействий и взаимоотношений с Другими, в том числе и с теми, кому оказывается помощь [15]. Вместе с тем согласимся с тезисом авторов о том, что забота о себе в контексте психического выгорания является необходимым, но недостаточным ответом на сформированную профессиональную деструкцию.

Таким образом, в современной психологии понимание субъекта заботы о себе не замыкается только на саму личность, а позиционируется в контексте триединства: Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам. Забота о себе и для себя как глубокая внутренняя работа инициируется и управляется

личностью для понимания главной жизненной цели, фокусирования внимания на внутреннем мире и телесных проявлениях, поддержания здоровья и благополучия, включает самопознание, саморегуляцию, самоконтроль и самосовершенствование, а также предполагает каскадный эффект влияния на построение поддерживающей матрицы отношений с Другими, занятия теми видами деятельности, которые способствуют творчеству, удовольствию, отдыху и релаксации, выход к Другому и миру, в целом определяя «эстетику существования» и задавая рамки «искусства жить».

Эмпирический анализ

Целью эмпирического исследования является построение психологической типологии заботы личности о себе как практики воспроизводства субъективности. Гипотеза исследования: предполагается существование различных типов заботы о себе, заданных конфигурацией доминирующих личностных свойств, в контексте триединства: Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам. Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Методики исследования

Для выявления степени заботы личности о себе применялась методика, диагностирующая выраженность самозаботы, разработанная с учетом четырех принципов заботы личности о себе: установление границ и преодоление чувства вины; проявление сочувствия к себе; внутренняя интеграция с самим собой; рефлексия собственной силы [16]. Сокращенный вариант методики включает 12 суждений, степень согласия с которыми выражается через 7-балльную шкалу.

Диагностика уровня актуального стресса проводилась с помощью теста StressAudit или Бостонского теста на стрессоустойчивость Л. Х. Миллера, А. Д. Смита в адаптации Ю. В. Щербатых [17], позволяющего выявлять физические, эмоциональные и поведенческие аспекты стрессоустойчивости и оценивать личностные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями и управления стрессом. Тест состоит из 20 утверждений, согласие с которыми осуществляется по 5-балльной шкале.

Личностный профиль участников исследования реконструировался на основе результатов, полученных при проведении



краткого опросника Большой пятерки (TIPI) – 10-вопросный опросник черт личности, разработанный S. D. Gosling, P. J. Pentfrow, W. B. Jr. Swann, переведенный и адаптированный на русской выборке (КОБТ), валидность и надежность которого подтверждена в исследованиях Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой [18]. Экспресс-опросник предоставляет информацию о степени выраженности экстраверсии, согласия, добросовестности, эмоциональной стабильности и открытости опыту.

В исследовании принимали участие 94 человека, 24 мужчины и 70 женщин (N = 94; сред-

ний возраст = $32,5 \pm 12$ лет, медиана = 32). При анализе результатов использовался кластерный анализ пакета JASP 0.19.2.

Результаты и их обсуждение

Применение кластерного анализа к полученным данным позволяет выделить три кластера, характеристики которых приведены в табл. 1.

Опишем и содержательно проанализируем выделенные кластеры, опираясь на данные, приведенные в табл. 2.

Таблица 1 / Table 1

Информация о кластерах
Information about clusters

Кластер	1	2	3		
Количество	38	36	20		
Пропорция внутрикластерной неоднородности	0.398	0.426	0.176		
Сумма площадей	146.663	156.701	64.752		
Кластеры	Количество	R ²	AIC	BIC	Silhouette
3	94	0.459	434.120	495.170	0.140

Таблица 2 / Table 2

Значения переменных в кластерах
Values of variables in clusters

Кластер	Возраст	Пол	Степень заботы о себе			Стрессоустойчивость	Краткий опросник большой пятерки				
			высокая	средняя	низкая		Экстраверсия	Согласие	Добросовестность	Эм. стабильность	Открытость опыту
1	0.335	0.069	0.173	0.750	0.267	0.014	-0.340	0.483	0.433	0.255	-0.218
2	0.286	0.168	0.524	0.449	-0.889	0.098	0.754	-0.199	0.245	1.311	0.427
3	-0.266	-0.123	0.024	0.653	0.014	-0.044	0.130	-0.442	0.528	0.126	0.101

Респонденты, объединенные в первый кластер, демонстрируют среднюю степень заботы о себе на фоне таких выраженных личностных качеств, как согласие, предполагающее стремление к сотрудничеству с Другими, склонность говорить «Да!», доброжелательность, готовность прийти на помощь и согласиться на какие-то уступки ради совместного и согласованного существования, и добросовестность, выступающая зонтичным понятием для таких

личностных свойств как пунктуальность, ответственность за себя и Другого, совестливость как осознание добра, целеустремленность, надежность, серьезность относительно обязательств перед Другими, организованность, мотивированность и самоконтроль. Средний уровень заботы может быть обусловлен проницаемостью личных границ, а также наличием некоторого дисбаланса между заботой личности о себе и ее заботой о Других.



Во второй кластер вошли те участники, у которых выявлена высокая степень заботы о себе, а также ярко выраженная экстраверсия, открытость опыту и разнообразным межличностным контактам, свидетельствующие о направленности активности, установок, стремлений и интересов на внешний мир и окружающих людей, готовности человека включаться в новые сферы, умении мыслить нестандартно, выступающие предикторами эффективного функционирования личности и общего уровня ее благополучия. Высокий уровень заботы о себе связан с нравственным отношением к Другому и заботой о нем, эмпатией и состраданием по отношению к окружающим, способностью выйти за пределы собственного Я навстречу Другому при сохранении личных границ, соблюдением баланса между различными сферами Я-Мир, Я-Другой, Я-Сам.

Третий кластер представлен респондентами со средним уровнем заботы о себе в конфигурации с такими «выпуклыми» личностными свойствами, как добросовестность и несогласие, что может указывать на эгоцентрическую или даже нарциссическую направленность личности. Такие люди организованы, мотивированы, дисциплинированы и ответственны, они внимательны к вопросам сна, питания, физического здоровья, но при этом преимущественно сосредоточены на себе, замыкаются на собственных интересах, эмоционально пренебрегают Другими и часто вступают с ними в конфронтацию ради достижения амбиционных целей. В этом случае забота о себе эквивалентна любви к себе и самоуспокоенности, которая сочетается с чувствительностью к стресс-факторам.

Обратим внимание на то, что большинство участников исследования продемонстрировали высокий и средний уровень заботы о себе, что свидетельствует главным образом о том, что забота о себе предстает как экзистенциальный императив для каждого человека, обязательный компонент и необходимая стратегия его существования в обществе, определяющая его присутствие в мире и задающая специфическую позицию по отношению к формам собственного развития, а также включающая целенаправленную внутреннюю работу над собой, способствующую самопознанию и преобразованию себя.

Однако это может указывать на прозрачность стимульных суждений и легкое считывание социально-желательных ответов, обусловленных стандартами качества жизни. По-видимому, сам

опросник применим для оказания самопомощи и рассчитан на ответы Я-для-себя, а не Я-для-Другого, в связи с этим можно говорить о двух направлениях исследования заботы о себе: интрапсихическом, ориентированном на самопознание, саморегуляцию и самопонимание личности, и интерпсихическом, предполагающем профессиональную диагностику степени заботы о себе, для чего существует необходимость разработки нового опросника, носящего проективный характер и включающего показатели особенностей персональных границ, оценок субъективного благополучия и качества жизни личности, индикаторы развития и духовного роста.

Заключение

Забота о себе в рамках психологического дискурса может быть представлена как повседневная духовная работа личности над собственным жизненным проектом, связанная с превращением имеющихся возможностей и потенциалов в активные ресурсы, сопряженная с трудностями, барьерами, рисками и осознанными усилиями, обусловленная личностными и социально-психологическими характеристиками, протекающая в пространстве множественных интеракций с разнообразными Другими и включающая в качестве обязательного компонента заботу личности о Другом.

Эмпирически выделено три психологических типа с разной степенью выраженности заботы личности о себе, обладающие высоким объяснительным потенциалом. Первый тип предполагает доминирование согласия и добросовестности, направленности на сотрудничество и заботу не только о себе, но и о Другом. Доминирующими личностными свойствами второго типа выступают экстраверсия и открытость опыту, обеспечивающие высокую степень проявления заботы, а также баланс заботы о себе и заботы о Другом. Третий тип характеризует личность, в большей степени занятую собой, центрированную на достижение собственного благополучия и игнорирование целей и интересов Других, а забота о себе замыкается на собственном Я.

Прикладной аспект исследования заключается в том, что его результаты могут служить основой для разработки диагностического инструментария оценки степени заботы о себе, а также технологий фасилитации субъектности личности.



Список литературы

1. Мортари Л. Практика заботы. СПб. : Алетеия, 2016. 249 с.
2. Mary L. White Spirituality Self-Care Practices as a Mediator between Quality of Life and Depression // *Religions*. 2016. Vol. 7, № 5. Article number 54. <https://doi.org/10.3390/rel7050054>
3. Godfrey C. M., Harrison M. B., Lysaght R., Lamb M., Graham I. D., Oakley P. Care of self – care by other – care of other: The meaning of self-care from research, practice, policy and industry perspectives // *International Journal of Evidence-Based Healthcare*. 2011. Vol. 9, № 1. С. 3–24. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1609.2010.00196.x>
4. Фуко М. Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 году. СПб. : Наука, 2007. 680 с.
5. Фуко М. История сексуальности–III: Забота о себе / пер. О. Хома, Т. Н. Титова. Киев : Дух и литера ; Грунт ; М. : Рефл-бук, 1998. 282 с.
6. Иванченко Г. В. Забота о себе: История и современность. М. : Смысл, 2009. 303 с. EDN: QWVOWT
7. Сапогова Е. Е. «Забота о себе»: автопостроение жизни как смысловой системы // Вестник гуманитарного образования. 2015. № 3. С. 49–66. EDN: WJBEGH
8. Posluns K., Gall T. L. Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourself: Literature Review on Self-Care // *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2020. № 42. P. 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
9. White M. L., Peters R., Schim S. M. Spirituality and Spiritual Self-Care: Expanding Self-Care Deficit Nursing Theory // *Nursing Science Quarterly*. 2011. Vol. 24, № 1. P. 48–56. <https://doi.org/10.1177/0894318410389059>
10. Водопьянова Н. Е., Никуфоров Г. С. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2013. № 2. С. 4–14. EDN: QCFUYR
11. Lev E., Owen S. A measure of self-care self-efficacy // *Research in Nursing & Health*. 1996. Vol 19. P. 421–9. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-240X\(199610\)19:5<421::AID-NUR6>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-240X(199610)19:5<421::AID-NUR6>3.0.CO;2-S)
12. Sanchez-Reilly S., Morrison L. J., Carey E., Bernacki R., O'Neill L., Kapo J., Periyakoil V. S., Thomas Jde L. Caring for oneself to care for others: Physicians and their self-care // *J. Support Oncol*. 2013. Vol. 11, № 2. P. 75–81. <https://doi.org/10.12788/j.suponc.0003>
13. Bender A., Ingram R. Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 130. P. 18–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
14. Radey M., Figley C. R. The Social Psychology of Compassion // *Clinical Social Work Journal*. 2007. Vol. 35. P. 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-32>
15. Bressi S. K., Vaden E. R. Reconsidering Self Care // *Clinical Social Work Journal*. 2017. Vol. 45. P. 33–38. <https://doi.org/10.1007/s10615-016-0575-4>
16. Пуджа Лакшмин. Услышать себя: Психологическая устойчивость без внешней помощи. М. : Альпина Паблишер, 2024. 246 с.
17. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с. EDN: QXOUZL
18. Корнилова Т. В., Чумакова М. А. Апробация краткого опросника Большой пятерки (TIPI, КОБТ) // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 46. <https://doi.org/10.54359/ps.v9i46.480>, EDN: YHHNVH

References

1. Mortari L. *Praktika zaboty* [The Practice of Care]. St. Petersburg, Aleiteiya, 2016. 249 p. (in Russian).
2. Mary L. White Spirituality Self-Care Practices as a Mediator between Quality of Life and Depression. *Religions*, 2016, vol. 7, no. 5, article no. 54. <https://doi.org/10.3390/rel7050054>
3. Godfrey C. M., Harrison M. B., Lysaght R., Lamb M., Graham I. D., Oakley P. Care of self – care by other – care of other: The meaning of self-care from research, practice, policy and industry perspectives. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 2011, vol. 9, no.1, pp. 3–24. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1609.2010.00196.x>
4. Fuko M. *Germevenitika sub"yekta: kurs lektsiy, prochi-tannykh v Kollezh de Frans v 1981–1982 godu* [Hermeneutics of the subject: A course of lectures given at the Collège de France in 1981–1982]. St. Petersburg, Nauka, 2007. 680 p. (in Russian).
5. Fuko M. *Istoriya seksual'nosti–III: Zabota o sebe. Per. O. Khoma, T. N. Titova* [History of Sexuality–III: Care of the Self. Translation: O. Khoma, T. N. Titova]. Kyiv, Spirit and Literat, Grunt, Moscow, Refl-book, 1998. 282 p. (in Russian).
6. Ivanchenko G. V. *Zabota o sebe: istoriya i sovremennost'* [Self-care: History and modernity]. Moscow, Smysl, 2009. 303 p. (in Russian). EDN: QWVOWT
7. Sapogova E.E. Care about myself: Autobuilding life as a semantic system. *Herald of Humanitarian Education*, 2015, no. 3, pp. 49–66 (in Russian) EDN: WJBEGH
8. Posluns K., Gall T. L. Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourself: Literature Review on Self-Care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2020, no. 42, pp. 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
9. White M. L., Peters R., Schim S. M. Spirituality and Spiritual Self-Care: Expanding Self-Care Deficit Nursing Theory. *Nursing Science Quarterly*, 2011, vol. 24, no. 1, pp. 48–56. <https://doi.org/10.1177/0894318410389059>
10. Vodopyanova N. E., Nikiforov G. S. The theoretical aspects of prevention and correction of job burnout. *Vestnik of Saint Petersburg University. Seria 16. Psychology. Education*, 2013, no. 2, pp. 4–14 (in Russian). EDN: QCFUYR



11. Lev E., Owen S. A measure of self-care self-efficacy. *Research in Nursing & Health*, 1996, vol. 19, pp. 421-9. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-240X\(199610\)19:5<421::AID-NUR6>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-240X(199610)19:5<421::AID-NUR6>3.0.CO;2-S)
12. Sanchez-Reilly S., Morrison L. J., Carey E., Bernacki R., O'Neill L., Kapo J., Periyakoil V. S., Thomas Jde L. Caring for oneself to care for others: Physicians and their self-care. *J. Support Oncol*, 2013, vol. 11, no. 2, pp. 75–81. <https://doi.org/10.12788/j.suponc.0003>
13. Bender A., Ingram R. Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 2018, vol. 130, pp. 18–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
14. Radey M., Figley C. R. The Social Psychology of Compassion. *Clinical Social Work Journal*, 2007, vol. 35, pp. 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-32>
15. Bressi S. K., Vaden E. R. Reconsidering Self Care. *Clinical Social Work Journal*, 2017, vol. 45, pp. 33–38. <https://doi.org/10.1007/s10615-016-0575-4>
16. Pudzha Lakshmin. *Uslyshat' sebya: Psikhologicheskaya ustoychivost' bez vneshney pomoshchi* [Hear Yourself: Psychological Resilience Without External Help]. Moscow, Alpina Publisher, 2024. 246 p. (in Russian).
17. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg, Piter, 2006. 256 p. (in Russian). EDN: QXOUZL
18. Kornilova T. V., Chumakova M. A. Development of the Russian version of the brief Big Five questionnaire (TIPI). *Psychological Studies*, 2016, vol. 9, no. 46 (in Russian). <https://doi.org/10.54359/ps.v9i46.480>, EDN: YHHNVH

Поступила в редакцию 29.11.2024; одобрена после рецензирования 25.12.2024;
принята к публикации 16.01.2025; опубликована 31.03.2025
The article was submitted 29.11.2024; approved after reviewing 25.12.2024;
accepted for publication 16.01.2025; published 31.03.2025