

САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

SELF-PRESERVING PERSONALITY BEHAVIOR AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті представлено аналіз проблеми дослідження самозберезувальної поведінки особистості. Визначено семантичний зміст поняття, окреслено коло схожих за змістом понять та визначено основні напрями існуючих досліджень, а саме: демографічний, медичний, психологічний. Психологічний підхід до розуміння самозберезувальної поведінки не ототожнює її з медичною активністю людини і не розглядає як складову частину демографічної поведінки. Наукові праці, присвячені темі самозберезувальної поведінки, недостатньо розкривають саме психологічний аспект поняття, зокрема соціально-психологічні умови та чинники формування самозберезувальної поведінки. З'ясовано, що серед дослідників існують різні думки щодо критеріїв самозберезувальної поведінки, що значно ускладнює наукові пошуки у цьому напрямі. Для усунення цієї проблеми залучено експертів та за допомогою експертних оцінок визначено найбільш вагомі ознаки самозберезувальної поведінки. У статті наведено узагальнені дані опитування експертів щодо визначення ознак поведінки людини, які характеризують її як суб'єкта самозберезування. З'ясовано, що, на думку експертів, найважливішими характеристиками (які посідають перші десять рангів) для опису самозберезувальної поведінки особистості є: стійка мотивація до збереження і поліпшення якості життя, дотримання правил особистої гігієни, самореалізація, саморозуміння та прийняття себе, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), життєстійкість, життєтворчість, вміння отримувати насолоду від стану здоров'я, вміння виправдано ризикувати, інтерес до суспільного життя. Зазначено актуальність дослідження самозберезувальної поведінки в рамках екстремальних ситуацій. У результаті теоретичного аналізу поняття «самозберезувальна поведінка» окреслено перспективи подальших досліджень, а саме – визначення соціально-психологічних умов формування самозберезувальної поведінки.

Ключові слова: самозберезування, самозберезувальна поведінка, саморуйнівна поведінка, психологічне благополуччя, життєстійкість, критерії самозберезувальної поведінки.

The article presents an analysis of the problem of researching the self-preservation behavior of an individual. The semantic content of the concept is defined, the circle of concepts similar in content is outlined, and the main directions of existing research are defined, namely: demographic, medical, psychological. The psychological approach to understanding self-preservation behavior does not identify it with the medical activity of a person and does not consider it as a component of demographic behavior. Scientific works devoted to the topic of self-preservation behavior do not sufficiently reveal the psychological aspect of the concept, in particular, social-psychological conditions and factors of formation of self-preservation behavior. It was found that there are different opinions among researchers regarding the criteria of self-preservation behavior, which greatly complicates scientific research in this direction. In order to eliminate this problem, experts were involved and with the help of expert evaluations, the most important signs of self-preservation behavior were determined. The article summarizes the data of a survey of experts regarding the determination of the signs of human behavior that characterize it as a subject of self-preservation. It was found that according to experts, the most important characteristics (which occupy the first ten ranks) for describing the self-preservation behavior of an individual are: persistent motivation to preserve and improve the quality of life, compliance with the rules of personal hygiene, self-realization, self-understanding and self-acceptance, a tendency to take responsibility for one's actions (internal locus of control), resilience, creativity, ability to enjoy health, ability to take justified risks, interest in social life. The article also notes the relevance of studying self-preservation behavior in extreme situations. As a result of the theoretical analysis of the concept of "self-preservation behavior", the prospects for further research are outlined, namely, the definition of social and psychological conditions for the formation of self-preservation behavior.

Key words: self-preservation, self-preservation behavior, self-destructive behavior, psychological well-being, vitality, criteria of self-preservation behavior.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37>

Потапчук Є.М.

д. психол. н., професор,
завідувач кафедри психології
та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Пилявець Н.І.

аспірант кафедри психології
та педагогіки
Хмельницький національний
університет

У сучасній психологічній літературі висвітлюється чимало різних і цікавих думок щодо розуміння самозберезувальної поведінки, більшість з яких розкривається в рамках таких понять, як «здоров'язбережувальна поведінка», «вітальна поведінка», «поведінка, пов'язана зі здоров'ям», а також іноземних аналогів: «здорова поведінка» (health behavior), «поведінка, пов'язана зі здоров'ям» (health-related behavior), «здоровий стиль життя» (healthy lifestyle)

тощо. Незважаючи на відмінності в понятійному апараті, їх зміст зводиться до пріоритету для людини цінності здоров'я та мотивації до активної діяльності щодо його збереження. Слід відзначити, що використання вищевказаних термінів часом утруднюється тим, що їх визначення частково дублюють один одного і тому потребують уточнення. Окрім того, ситуація війни, у якій сьогодні опинилася наша країна, також зумовлює необхідність більш широ-

кого погляду на це поняття і, відповідно, на напрями і шляхи формування самозбережувальної поведінки.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сучасного розуміння самозбережувальної поведінки як психологічного феномену, визначити основні тенденції та перспективи досліджень.

За результатами аналізу наукових публікацій видно, що проблема самозбережувальної поведінки була об'єктом уваги різних дослідників, зокрема різні її аспекти вивчали: Є. Потапчук, Д. Казмірчук (модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження) [7], Н. Волинець (модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України) [1], Р. Сірко, В. Слободяник, Ю. Шевелева (самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності) [10], О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова, (підготовка майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності) [4].

В Академічному тлумачному словнику української мови за редакцією І. Білодіда термін «самозбереження» визначається як «прагнення зберегти своє життя, застерегти себе від гибелі» [3]. Кембріджський тлумачний словник самозбереження (selfpreservation) трактує як «поведінку, що ґрунтується на характеристиках чи почуттях, які спонукають людей чи тварин захищатися від труднощів і небезпек». Отже, лексичне значення слова «самозбереження» концептуально відображає захист особистості від небезпеки та збереження її життя [12]. Водночас варто зазначити, що серед науковців однозначної думки щодо визначення терміна «самозбережувальна поведінка» не існує.

Перші спроби охарактеризувати цілісно поняття самозбережувальної поведінки ґрунтувалися на даних соціології та демографії й охоплювали такі аспекти проблеми, як місце здоров'я в системі життєвих цінностей, самооцінка здоров'я, медична та фізична активність, наявність шкідливих звичок, стресостійкість, характер та режим харчування тощо, але не відображали всіх компонентів самозбережувальної поведінки в єдиній системі.

У рамках медичного підходу для відображення активності людини по відношенню до власного здоров'я застосовувалися терміни «здоровий спосіб життя» або «спосіб життя, який сприяє зміцненню здоров'я» (Ю. Лісіцин, О. Грініцин, А. Ізуткін, І. Матюшин). Дослідники цього напрямку як головний компонент самозбережувальної пове-

дінки розглядають медичну активність, тоді як інші параметри визнаються вторинними. Тобто в медичному підході розглядаються не мотиви і цінності самозбереження, а безпосередня діяльність людини, спрямована на збереження здоров'я.

Варто зазначити, що психологічний підхід не ототожнює самозбережувальну поведінку з медичною активністю людини і не розглядає її як складову частину демографічної поведінки. Психологи під час інтерпретації поняття «самозбереження» вказують, що це: діяльність людини, спрямована на збереження свого організму і себе як особистості (психологічний словник В. Войтка); властивість системи підтримувати за рахунок власної діяльності такі параметри свого стану і умов зовнішнього середовища, які б гарантували збереження цілісності системи, виконання нею основних функцій (включаючи репродуктивні), а також сталий розвиток системи в її прийдешніх поколіннях [6]; як інтегративне утворення індивіда, до складу якого входять мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний і рефлексивно-аналітичний структурні компоненти та визначаються мотивами і переконаннями до здійснення самозбереження під час виконання службових обов'язків, а також професійно спрямованими знаннями, уміннями й навичками та професійно важливими якостями, які орієнтовані на збереження власного життя та здоров'я під час ліквідації надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального та воєнного характеру [4].

Єдиної думки щодо критеріїв та чинників самозбережувальної поведінки також немає. Деякі автори розглядають самозбережувальну поведінку з погляду психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Так, О. Андрієнко розглядає психічне здоров'я особистості як здатність пристосовуватися до змінених умов життя, при цьому до чинників, які впливають на психічне здоров'я, автор відносить: фізичне здоров'я як готовність до вирішення завдань; силу духу як психічну стійкість людини, статус як результат задоволення своїх потреб та бажань. Н. Бредберном як критерій оцінки психічного здоров'я було введено поняття «психологічне благополуччя» – суб'єктивне відчуття задоволеності життям у цілому [14]. Так, Н. Волинець розглядає показники психологічного благополуччя в розрізі трьох фокусів: особистісного (осмисленість життя, комфорт, емоційно позитивні стани), професійного (професійна ідентифікація, самореалізація), організаційного (задоволеність роботою та умовами праці тощо) [1].

Одним із показників здоров'язберезувальної поведінки науковці вважають життєстійкість як інтегральну особистісну якість, яка забезпечує здатність людини витримувати довготривалий стрес у ситуаціях важкого життєвого вибору. Дослідниками розглядається трикомпонентна структура життєстійкості: включеність, виклик, контроль (С. Мааді, С. Кобейс), вплив життєстійкості на психологічне благополуччя людини (М. Шайер, Ч. Карвер), взаємозв'язок із психічним здоров'ям (В. Флоріан, О. Таубман), адаптацією (Ф. Березин, О. Литвиненко), життєтворчістю (Т. Титаренко, Н. Чепелева), самореалізацією та активністю особистості (Л. Карамушка, Т. Дзюба) [5; 11; 13].

Варто зазначити, що, на думку науковців [7], структура самозберезувальної поведінки містить три основні компоненти, зокрема: когнітивний, що включає у себе знання людини про здоров'я, про те, які обставини і чинники, що позитивно або негативно впливають на здоров'я, а також уявлення про значення здоров'я в системі життєдіяльності; емоційний, що позначає почуття й емоції, пов'язані зі станом здоров'я і його зміною протягом життя; мотиваційно-поведінковий, який демонструє специфіку поведінки людини у сфері здоров'я, його дії і стратегії в разі захворювання, а також мотиви здорового та нездорового способу життя. Мотиви демонструють наявність в індивіда мети і ціннісні установки на збереження здоров'я.

Як бачимо, серед дослідників існують різні думки щодо критеріїв самозберезувальної поведінки, що не дає чіткого уявлення про них. Задля усунення цієї проблеми ми залучили експертів та за допомогою експертних оцінок визначили найбільш вагомі ознаки самозберезувальної поведінки. Кожному з експертів було запропоновано визначити ознаки поведінки людини, що характеризували її як суб'єкта самозберезувальної поведінки. Перелік таких ознак було складено нами в алфавітному порядку за результатами аналізу науково-психологічної літератури. Зазначений список включав ознаки, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми самозберезування людини в різних умовах її життєдіяльності. Нами було виокремлено універсальні з високою кореляцією показників, потім узагальнено місткі характеристики ознак. Усього в більш-менш схожих діапазонах згадування було відібрано 40 ознак, після оцінки яких залишилося 36.

Завданням експертів було здійснити альтернативне ранжування тих ознак, які найбільше відображають характеристику

людини як суб'єкта самозберезування. Для посилення ймовірності відсутності помилок та суб'єктивності під час визначення потрібних для дослідження показників експертам пропонувалося вказати свій варіант такого показника та вказати його ранг у порядку убудування значущості кожної ознаки, що дало змогу визначити перевагу однієї ознаки перед іншою. Порівняльний (рейтинговий) аналіз здійснено на підставі інтегральної оцінки, зіставляючи значення кожної ознаки із середнім. Також кожна ознака отримала оцінку за шкалою від 0 до 6, де 6 – ознака є найбільш вираженою, безпосередньо стосується; 0 – ознака взагалі відсутня або не стосується. Це дало змогу її описати як точку чи вектор у заданому багатовимірному семантичному полі (сукупності асоціацій значення) даного поняття, а також здійснити аналіз різних ознак й описати їх як розходження точок або векторів багатомірного семантичного диференціала. Далі підраховувалася частота зустрічі певної ознаки у групі експертів. Велика частота свідчила про значущість (невипадковість) уявлень цієї ознаки у свідомості експертів. Сукупність значущих ознак визначалася на основі заданого критерію значущості. Далі нами було застосовано метод вільного асоціативного експерименту, тобто експерти мали можливість запропонувати будь-які асоціації, пов'язані з поняттям «ознаки самозберезувальної поведінки особистості». Для первинного набору ми вибрали найбільш вагомі (частотні) дескриптори. За результатами проведеної роботи нами було підраховано частоту появи певної ознаки та визначено, які з них є найбільш придатними для опису поняття «самозберезувальна поведінка особистості». З'ясувалося, що, на думку експертів, найважливішими характеристиками (які посідають перші десять рангів) для опису самозберезувальної поведінки є: стійка мотивація до збереження і поліпшення якості життя, дотримання правил особистої гігієни, самореалізація, саморозуміння і прийняття себе, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), життєтворчість, уміння отримувати насолоду від стану здоров'я, уміння виправдано ризикувати, інтерес до суспільного життя.

Слід також відзначити, що, на думку низки авторів [2; 8; 11], спрямованість самозберезувальної поведінки може бути як позитивною, так і негативною. Для позитивної спрямованості характерно: наявність мети – збереження і укріплення здоров'я, наявність установок на його збереження, реалізація конкретних дій, у результаті яких

стан здоров'я людини поліпшується. Негативна спрямованість характеризує тенденцію до його руйнування, її характерною ознакою є деструктивна експлуатація здоров'я та девіантні стратегії поведінки по відношенню до здоров'я. Негативна спрямованість поведінки і дій людини може проявлятися як у свідомих, так і у неусвідомлених учинках. Для позначення такого типу поведінки використовується термін «само-руйнівна поведінка», змістом якої є небажання людини рахуватися з нормами здорового способу життя, харчування, режиму роботи і відпочинку, рекомендаціями медицини, санітарії, гігієни.

Водночас ми розуміємо, що, аналізуючи поняття «самозбережувальна поведінка» через призму сьогоденних реалій, ми повинні висвітлити і напрацювання науковців, які розробляли це поняття з погляду психології екстремальних ситуацій.

Згідно із сучасними науковими уявленнями, надзвичайною ситуацією є та, що далека від звичних умов повсякденності, а тому пересічна людина не має навичок доцільних способів поведінки у ній, тож для неї вона стає екстремальною та спричинює неоптимальні психічні стани. Потрапивши у таку ситуацію, людина відчуває дискомфорт, а тому намагається повернутися до звичних, комфортних умов перебування. Проте, оскільки умови далекі від звичних, вона зустрічає при цьому значні труднощі, а тому необхідна відповідна підготовка або ж допомога тих, хто має навички діяльності у нетипових ситуаціях.

Із цього погляду привертають увагу дослідження В. Слободяника, у яких він визначає самозбережувальну поведінку майбутніх фахівців екстремального виду діяльності як складну інтегративну систему діяльностейно-рольових та особистісних якостей індивіда, яка забезпечує здатність особистості до самозахисту та життєстійкості в екстремальних та особливих умовах діяльності та самотурботи про своє здоров'я, психологічне благополуччя у повсякденних умовах. Таке розширене поняття, на нашу думку, найкраще відповідає умовам, у яких опинилися громадяни України. У продовження науковець пропонує такі критерії та показники самозбережувальної поведінки:

– діяльностно-мотиваційний критерій, що враховує специфіку виконуваної діяльності та здатність адекватно реагувати на екстремальні умови життєдіяльності, де показниками виступають життєстійкість особистості, психологічна безпека та мотивація досягнення успіху;

– особистісно-рефлексивний критерій, де розглядаються професійно важливі якості майбутніх фахівців, показниками якого є готовність особистості до дотримання здорового способу життя та психологічне благополуччя як рефлексивна задоволеність своїм життям;

– змістовно-інформаційний критерій як інтегрована система професійних знань про здоров'язбережувальні технології [10].

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що проблемами наукового пояснення, прогнозування та формування самозбережувальної поведінки особистості займалися дослідники соціолого-демографічного, медичного та психологічного напрямів. Причому науковці-психологи акцентують увагу саме на поведінці, спрямованій на збереження організму та себе як особистості, і не ототожнюють її з медичною активністю людини та не розглядають її як складову частину демографічної поведінки.

Серед психологічних досліджень останніх років найактуальнішими для сьогодення видаються дослідження самозбережувальної поведінки фахівців ризиконебезпечних професій. На нашу думку, доцільно проводити подальші дослідження, спираючись на визначення цього поняття, зроблене саме ними. А саме: самозбережувальна поведінка – це складна інтегративна система діяльностейно-рольових та особистісних якостей індивіда, яка забезпечує здатність особистості до самозахисту та життєстійкості в екстремальних та особливих умовах діяльності та самотурботи про своє здоров'я, психологічне благополуччя у повсякденних умовах.

Для визначення найважливіших характеристик, притаманних людині, яка є суб'єктом самозбереження, ми долучили експертів. На їхню думку, такими характеристиками є: стійка мотивація до збереження і поліпшення якості життя, дотримання правил особистої гігієни, самореалізація, саморозуміння і прийняття себе, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), життєстійкість, життєтворчість, уміння отримувати насолоду від стану здоров'я, уміння виправдано ризикувати, інтерес до суспільного життя.

Війна в Україні є потужним викликом можливостям самозбереження як кожної конкретної людини, так і нації у цілому, тому першочерговими завданнями науковців і практиків ми бачимо актуалізацію і підтримку цих можливостей, а також розроблення технологій навчання і виховання студентської молоді з метою формування у них самозбережувальної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волинець Н. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2018. № 2.
2. Горобей М., Дерябкіна Т., Колодяжна Т. Формування культури здоров'я в системі чинників самозбережувальної поведінки студентів. *Педагогіка здоров'я. IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Педагогіка здоров'я»* : збірник наукових праць. Чернігів, 2019. 392 с.
3. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / ред. кол.: І. К. Білодід, О. С. Мельничук, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. Київ : Наукова думка, 1982.
4. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. 2019. № 10 (177).
5. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.
6. Мельник Л. Теория развития систем : монография. Сумы : Университетская книга, 2016. 416 с.
7. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 жовтня 2021 р. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.
8. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72.
9. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
10. Слободяник В., Сірко Р., Шевельова Ю. Теоретичний аналіз наукового поняття «самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій». *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 21 травня 2021 р. Львів, 2021. С. 54–57.
11. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. Титаренко та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
12. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/self-preservation>
13. Maddi S. R. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. V. 63 (2). P. 265–274.
14. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf