

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-PRESERVING BEHAVIOR OF YOUTH STUDENTS

У статті представлено основні аспекти дослідження самозберезувальної поведінки в психології. Найважливішими з них є: визначення понять «самозбереження» та «самозберезувальна поведінка», ролі особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозберезувальної поведінки, чинників, які впливають на формування здоров'язберезувальної та самозберезувальної поведінки. Мета статті – визначення рівнів сформованості самозберезувальної поведінки сучасної студентської молоді та напрямків її подальшого формування.

У ході експериментальної частини дослідження було проаналізовано ступінь сформованості у представників сучасного студентства ознак самозберезувальної поведінки. Узагальнення результатів теоретичних пошуків та здійсненого експериментального дослідження дало можливість обґрунтувати актуальність роботи психологів і педагогів у напрямку формування самозберезувальної поведінки студентів. Результати експерименту свідчать про те, що декларування цінностей самозбереження не завжди перекладається на практику, існує розрив між заявленими цінностями та фактичною поведінкою; переважання екстернального локусу контролю вказує на слабкість внутрішнього контролю, внутрішньої мотивації студентів до здорового способу життя і залежність молодих людей від зовнішніх факторів; високий рівень життєстійкості є ресурсом самозбереження, але невисокий рівень самореалізації свідчить про низьку спрямованість на розвиток свого потенціалу, роботу над собою для досягнення більш високих цілей. Результати дослідження також визначають подальшу спрямованість роботи щодо формування самозберезувальної поведінки студентської молоді: формування мотивації до самозберезувальної поведінки, як основної її ознаки, а також розвиток відповідальності за своє життя і здоров'я, самоаналізу, самомотивація та формування життєвих навичок, які сприяють самореалізації для досягнення більш здорового способу життя.

**Ключові слова:** самозбереження, самозберезувальна поведінка, здоровий спосіб життя, мотивація, самоефективність, життєстійкість, відповідальність за своє здоров'я.

The article presents the main aspects of the follow-up self-saving behavior in psychology. The most important of them are: the appointment to understand "self-saving" and "self-saving behavior", the role of specialness as the subject of self-saving and the strategy of self-saving behavior, officials like to add to the formation of healthy and self-saving behavior. Meta stats – a sign of the formation of the self-saving behavior of the current student youth and, directly, the distant formation.

In the course of the experimental part of the study, the stages of formation among the representatives of current students were analyzed as a sign of self-saving behavior. The study of the results of theoretical investigations and further experimental research made it possible to turn the actuality of the work of psychologists and teachers into a direct formation of self-saving behavior of students. The results of the experiment are evidence that the declaring of the values of self-saving is not always transferred to practice, having examined between the declared values and the actual behavior; the overriding of the external locus of control indicates the weakness of internal control, the internal motivation of students to a healthy way of life and the staleness of young people due to external factors; the high level of vitality is a resource of self-saving, and the low level of self-realization indicates a low directive to the development of one's potential, to work on oneself to achieve greater goals. The results of the study also show further directing of the work and the formation of self-saving behavior of student youth: the formation of motivation to self-saving behavior, as the main signs, as well as the development of viability for one's life and health, introspection, self-motivation and the formation of life habits, as a way to adopt self-realization to achieve a more healthy way of life.

**Key words:** self-saving, self-saving behavior, healthy way of life, motivation, self-efficacy, vitality, viability for one's health.

УДК 159.923.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.15>

**Пилявець Н.І.**

старший викладач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія  
безперервної освіти»

В умовах сучасного суспільства з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку проблема зміцнення здоров'я населення набуває першорядного значення. Здоров'я стає більш затребуваним як людський та навіть соціальний капітал. Досі немає загальноприйнятого уніфікованого поняття «здоров'я». Із безлічі визначень здоров'я найбільше поширення отримало визначення, дане ВООЗ: «Здоров'я – стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [4]. Всесвітня органі-

зація охорони здоров'я також констатує, що 50 % факторів, які впливають на стан здоров'я людини, – керовані. І, відповідно, можливість людини зберігати, підтримувати і відновлювати здоров'я багато в чому залежить не тільки від спадкових факторів, якості медичної допомоги і факторів навколишнього середовища, а від обраного стилю життя. І проблема полягає в тому, який стиль життя обирає людина і наскільки добре вона піклується про власне здоров'я, його збереження та зміцнення.

На сьогодні немає єдиного терміна на позначення поведінки, спрямованої на збере-

ження та зміцнення здоров'я. У цьому контексті фахівці використовують поняття «здоровий спосіб життя», «здорова поведінка», «поведінка пов'язана зі здоров'ям», «здоров'язбережувальна поведінка», «самозбережувальна поведінка» тощо. Не дивлячись на різницю в термінології, їх об'єднує основна думка про те, що людина є активним суб'єктом творення власного здоров'я та якості життя.

У наших дослідженнях ми зосередили свою увагу саме на самозбережувальній поведінці як на складній інтегративній системі діяльно-рольових та особистісних якостей індивіда, яка забезпечує здатність особистості до самозахисту та життєстійкості в екстремальних та особливих умовах діяльності й самотурботи про своє здоров'я, психологічне благополуччя в повсякденних умовах [15].

На нашу думку, формування самозбережувальної поведінки саме у студентської молоді є досить актуальним, оскільки цей період є важливим етапом життя, коли молоді люди вступають у нове соціальне середовище, стиль їх життя зазнає значних змін, життя ставить нові виклики, зокрема сама структура навчального процесу, висока вимогливість, нові соціальні зв'язки, самостійність і відповідальність – усе це може впливати на фізичне і психічне благополуччя студентів. І від того, які рішення щодо власного здоров'я людина приймає щодня, на подальші роки залежить її здоров'я. Навички самозбережувальної поведінки, сформовані в юному віці, можуть стати основою, фундаментом здоров'я в майбутньому.

Крім того, що стосується студентів, майбутня сфера діяльності яких пов'язана з роботою з людьми, то той фахівець, у якого особисто в процесі професійної підготовки буде сформоване усвідомлене ставлення до власного здоров'я, мотивація до його збереження та активне впровадження в життя практик самозбережувальної поведінки, сам стає прикладом і взірцем способу життя, внаслідок чого імовірно би стали зрушення в напрямку становлення самозбережувальної поведінки оточуючих.

Метою нашого дослідження є визначення рівнів сформованості самозбережувальної поведінки сучасної студентської молоді та напрямків щодо її подальшого формування.

За результатами аналізу наукових публікацій бачимо, що проблема самозбережувальної поведінки була об'єктом уваги різних дослідників. Дослідження самозбережувальної поведінки включають декілька основних напрямків.

Першим напрямком слід виділити визначення самого поняття «самозбереження» і зазначити, 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, яка спрямована на збереження організму і себе як особистості, і не ототожнюють її з медичною активністю людини, і не розглядають її як складову демографічної поведінки (В. Слободяник, Р. Сірко, Ю. Шевелева, О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова, Є. Потапчук, Н. Пилявець, З. Антонова, В. Худяков).

Наступним аспектом є визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження (Є. Потапчук, Н. Потапчук, Д. Казмірчук, О. Василенко, Ж. Вірна) та ступеня впливу соціального середовища на рішення та дії людини. Це можуть бути соціальні норми, груповий вплив, підтримка оточуючих або соціальні очікування. (О. Кобилянський, І. Заюков, О. Віговська).

Засоби формування особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної поведінки особистості описані в роботах наступних науковців: В. Бобрицької, Т. Бойченко, Е. Бондаревської, О. Янцаловського, О. Шостки. Чинники, які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки, досліджувалися в роботах Ю. Таймасова, А. Балицької, О. Черненко, І. Заюкова.

Опрацюючи літературні джерела, ми бачимо, що серед дослідників існують різні думки щодо критеріїв самозбережувальної поведінки, і це не дає чіткого уявлення про них. Задля усунення цієї проблеми ми залучили експертів та за допомогою експертних оцінок визначили найбільш вагомні ознаки самозбережувальної поведінки, якими є: мотивація до збереження і покращення якості життя, дотримання правил особистої гігієни (здоровий спосіб життя), схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки (інтернальний локус контролю), самореалізація (саморозуміння і прийняття себе), життєстійкість [12].

Мотивація до збереження та покращення якості життя більшістю дослідників розглядається як основна ознака самозбережувальної поведінки, оскільки саме вона виступає в якості внутрішнього або зовнішнього стимулу, який підштовхує людину до дій. Наприклад, усвідомлення того, що здоров'я є цінним ресурсом, який впливає на якість життя, може підштовхувати до прийняття здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливостей і збалансований сон; бажання розвиватися, стати «кращою версією себе» стимулює до навчання новим навичкам, отримання додаткової освіти, розвитку творчих здібностей або розширення кругозору, що покращує якість життя; прагнення до гармонійних стосунків, бажання бути залученим до певних соціальних груп або спільнот обумовлюють необхідність

бути завжди в оптимальному функціональному стані, бути здоровим, енергійним, мати гарне самопочуття.

Почуття відповідальності за власне здоров'я полягає в усвідомленні особистої ролі у збереженні та поліпшенні свого фізичного і психічного благополуччя, відчутті контролю й можливості впливати на своє здоров'я і прийнятті активних кроків для його збереження та покращення.

Така ознака самозбережувальної поведінки, як дотримання правил особистої гігієни (по суті здоровий спосіб життя), включає низку звичок і практик, спрямованих на збереження і покращення фізичного та психічного здоров'я, таких як гігієна тіла, здорове харчування, фізична активність, сон і відпочинок, уникнення шкідливих звичок.

Самореалізація особистості та самозбережувальна поведінка взаємопов'язані, оскільки обидва аспекти спрямовані на розвиток, задоволення потреб і досягнення особистого благополуччя. Самореалізація стимулює людей до самозбереження і надихає на вжиття дій, що сприяють здоров'ю, розвитку та самовдосконаленню.

Життєстійкість також є важливою ознакою самозбережувальної поведінки, оскільки є основою адаптації, саморозвитку та виявлення психологічної сили в складних ситуаціях, що сприяє фізичному, емоційному і психологічному благополуччю людини.

Відповідно до вищезазначених ознак сформовано методичний інструментарій дослідження: опитувальник Т. Титаренко «Життєві завдання особистості» [16], опитувальник «Орієнтовна оцінка здорової поведінки» [8], методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттера) [8], опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (Е. Шострома) [10], тест життєстійкості (С. Мадді) [14].

Вибірку дослідження склали студенти Вінницького технічного університету, Донецького національного університету імені Василя Стуса, КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», кількість опитаних – 130 осіб віком від 18 до 25 років.

Для визначення особливостей прояву мотиваційної сфери сучасних студентів ми використали методику «Життєві завдання особистості», зокрема для визначення вибіркової мотиваційної орієнтованості на першочергові сфери життєдіяльності (сім'я, навчання–праця, здоров'я, друзі), наводимо результати за підшкалою «Локалізація життєвих завдань». Так, можемо констатувати, що переважає спрямованість на сферу спілкування з друзями (мотивація сформована у 91,54 %, присутня – у 8,46 %). Мотиваційна спрямованість на сферу здоров'я сформована у 86,2 % опитаних, присутня – у 9,2 %, не сформована – у 4,6 %

респондентів), мотиваційна спрямованість на навчання і роботу сформована у 57,69 %, не сформована – у 42,31 %; на сім'ю – сформована у 34,62 %, присутня – у 26,92 %, не сформована – у 38,46 %.

Результати використання методики для діагностики локусу контролю свідчать про те, що лише у 31,54 % студентів переважає інтернальний локус контролю, решта (68,46 %) мають екстернальний локус контролю.

Для оцінки сформованості в сучасних студентів поведінкового компонента самозбереження використали опитувальник орієнтовної оцінки здорової поведінки. Результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних (52,4 %) показали середній рівень ставлення до власного здоров'я, відмінний рівень ставлення до здоров'я показали лише 8,46 % студентів, рівень дещо вищий за середній – 18,46 % опитаних і рівень дещо нижчий за середній ще 20,77 % респондентів. Крайніх нижніх значень (вкрай зневажливого ставлення до здоров'я) не показав жоден з опитаних.

Щодо такого компонента, як самореалізація, то в результаті проведеного опитування маємо такі результати: високий рівень самореалізації продемонстрували 27,69 % респондентів, середній рівень – 56,93 %, низький рівень – 15,38 %.

За результатами дослідження життєстійкості студентів маємо наступні результати: високий рівень життєстійкості показали 32,31 % студентів, середній рівень – 59,23 %, низький рівень – 8,46 % студентів.

Відповідно до сформованості ознак самозбережувальної поведінки ми можемо констатувати, що високий рівень сформованості самозбережувальної поведінки виявили 2,31 % студентів, достатній – 7,69 %, середній рівень – 65,38 %, низький рівень – 24,62 % студентів.

Отже, декларування цінностей самозбереження вказує на те, що студенти свідомо розуміють важливість збереження свого здоров'я і можуть вважати його одним з основних пріоритетів. Однак, недотримання здорового способу життя свідчить про те, що вони не діють відповідно до своїх заявлених цінностей. Це може включати неправильне харчування, недостатню фізичну активність, недостатній відпочинок або небажання дбати про своє здоров'я.

Переважання екстернального локусу контролю свідчить, що молоді люди схильні здебільшого сприймати зовнішні фактори, такі як вплив оточення або зовнішні обставини, як визначальні для свого життя і стану здоров'я, замість внутрішнього контролю та особистої відповідальності. Це призводить до того, що вони не виявляють достатньої самомотивації до самозбережувальної поведінки, а поклада-

ються на зовнішні стимули або зовнішній контроль для здійснення здорових змін.

Показники рівня життєстійкості свідчать про те, що студенти мають здатність пристосовуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після негативних впливів. Це беззаперечний ресурс у молодому віці, але, беручи до уваги низькі показники по інших ознаках самозбереження поведінки, високих показників рівня життєстійкості для забезпечення самозбереження недостатньо. Показники рівня самореалізації означають, що респонденти мають потенціал для самовдосконалення та розвитку, але не використовують його повністю. Це може впливати, зокрема, і на мотивацію до здорового способу життя, оскільки особа може не бачити прямого зв'язку між своїми діями і досягненням своїх особистих цілей.

Загалом, вищезазначені фактори вказують на можливі проблеми та виклики, з якими молоді люди стикаються в житті, і в реалізації самозбережувальної поведінки зокрема. Важливо зрозуміти ці фактори і спрямовувати зусилля на розвиток відповідальності, самоаналізу, самомотивації та формування життєвих навичок, які сприяють самореалізації для досягнення більш здорового способу життя.

Узагальнюючи теоретичні положення та результати проведеного експерименту, можемо зробити наступні висновки.

1. Актуальність формування самозбережувальної поведінки у студентів полягає в наступному:

- самозбережувальна поведінка сприяє збереженню та покращенню фізичного та психічного здоров'я студентів, регулярна фізична активність, збалансоване харчування, належний сон і відпочинок сприяють підтримці енергії, зниженню стресу, покращенню когнітивних функцій та загального самопочуття;

- здоровий спосіб життя та самозбережувальна поведінка мають позитивний вплив на академічні досягнення, хороше фізичне і психічне самопочуття сприяють кращій концентрації, пам'яті, продуктивності та здатності до навчання;

- студентське життя, тим більше життя сучасної молоді, пов'язане зі значними рівнями стресу, які впливають на психологічне благополуччя. Практики самозбережувальної поведінки можуть допомагати студентам ефективно керувати стресом і покращити свою психологічну стійкість;

- студентський період визначає основи здорового способу життя, які будуть мати довготривалий вплив на майбутнє здоров'я студентів. Формування самозбережувальних звичок у цьому віці сприяє їх збереженню та розвитку в подальшому житті.

2. Результати експерименту свідчать про те, що декларування цінностей самозбере-

ження не завжди перекладається на практику, існує розрив між заявленими цінностями та фактичною поведінкою. Переважання екстернатного локусу контролю вказує на слабкість внутрішнього контролю, внутрішньої мотивації до здорового способу життя і залежність молодих людей від зовнішніх факторів. Високий рівень життєстійкості є ресурсом самозбереження, незважаючи на всі труднощі та виклики. Невисокий рівень самореалізації свідчить про низьку спрямованість на розвиток свого потенціалу, роботу над собою для досягнення більш високих цілей.

3. Результати дослідження визначають подальшу спрямованість роботи щодо формування самозбережувальної поведінки студентської молоді. А саме, крім формування мотивації до самозбережувальної поведінки, як основної її ознаки, необхідно приділяти увагу розвитку відповідальності за своє життя і здоров'я, самоаналізу, самомотивації та формуванню життєвих навичок, які сприяють самореалізації для досягнення більш здорового способу життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова З., Худяков В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28).
2. Віговська О.О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості : збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2014.
3. Вірна Ж.П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Наук. вісник Микол. нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2017. С. 35–40.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / МОН України, Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди ; за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : ХНПУ, 2017. 488 с.
5. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. 2019. № 10(177).
6. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
7. Кобилянський О.В., Заюков І.В. Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України. *Педагогіка безпеки*. 2016.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 427 с.
9. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості : підручник для вищих навчальних закладів. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
10. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.

11. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 22 жовтня 2021 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.
12. Потапчук Є.М., Пилявець Н.І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. 2022. Вип. 44.
13. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72.
14. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору. Матеріали XI-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 25–26 листопада 2021 р.) / за ред. проф. О.М. Гомонюк. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2021. 119 с.
15. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
16. Слободяник В., Сірко Р., Шевелєва 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.
17. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія / за ред. О.М. Гомонюк. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.
18. Титаренко Т.М., Злобіна О.Г., Лепіхова Л.А. та ін. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2021. 512 с.
19. Янцаловський О.Й., Вольська В.С. Залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика*. 2020.