

**Володимир Слободяник**

кандидат психологічних наук, доцент, начальник інституту післядипломної освіти  
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності; Львів, Україна  
ORCID: 0000-0001-6533-3453  
E-mail: slobodyanyk2014@gmail.com

**Юлія Шевелєва**

аспірант Національного університету цивільного захисту України; Харків, Україна  
E-mail: yuliia\_shevelieva@ukr.net

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ  
ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Анотація:* статтю присвячено теоретичним засадам самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності. Проаналізовано етимологію та лексичне значення терміну “самозбереження”. Здійснено теоретичний аналіз самозбережувальної поведінки та її критеріїв у наукових джерелах. Встановлено, що більшість дослідників розрізняють поняття самозбережувальної та здоров’язбережувальної поведінки, здорового способу життя, спільним завданням яких є турбота про здоров’я та збереження життя індивіда. Виявлено, що низка питань залишається невирішеною: відсутня концепція самозбережувальної поведінки особистості в особливих та екстремальних умовах діяльності; недостатньо розроблені технології здоров’язберігаючого навчання та виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання; недостатньо досліджені специфіка та стрес-чинники екстремальної діяльності та їх вплив на психічне та фізичне здоров’я працівників.

*Ключові слова:* самозбережувальна поведінка; здоровозбережувальні технології; здоровий спосіб життя; психологія здоров’я; педагогіка здоров’я.

**Volodymyr Slobodyanyk**

candidate of psychological sciences, associate professor, head of the institute of postgraduate education, Lviv State University of Life Safety; Lviv, Ukraine  
E-mail: slobodyanyk2014@gmail.com

**Julia Sheveleva**

graduate student of the National University of Civil Defense of Ukraine; Kharkiv, Ukraine  
E-mail: yuliia\_shevelieva@ukr.net

**THEORETICAL FUNDAMENTALS OF SELF-SAVING BEHAVIOR OF FUTURE  
SPECIALISTS OF EXTREME TYPE OF ACTIVITY**

*Abstract:* the article is devoted to the theoretical foundations of self-preserving behavior of future specialists in extreme activities. The etymology and lexical meaning of the term “self-preservation” are analyzed. Theoretical analysis of the self-preserving behavior and its criteria in scientific sources is carried out. It has been found that most researchers distinguish

© Володимир Слободяник, Юлія Шевелєва, 2022

between the concepts of self-preservation and health-preserving behavior, healthy lifestyle, the common task of which is to care for the health and preservation of individual life. It was found that a number of issues remain unresolved: there is no concept of self-preserving behavior of the individual in special and extreme conditions of activity; insufficiently developed technologies of health education and upbringing in higher education institutions with specific learning conditions; insufficiently studied specifics and stress factors of extreme activities and their impact on the mental and physical health of employees.

*Key words:* self-preserving behavior; health-preserving technologies; healthy lifestyle; health psychology; health pedagogy.

**Владимир Слободяник, Юлия Шевелева**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация:* статья посвящена теоретическим основам самосохранительного поведения будущих специалистов экстремального вида деятельности. Проанализировано этимология и лексическое значение термина “самосохранение”. Осуществлен теоретический анализ самосохранительного поведения и его критериев в научных источниках. Установлено, что большинство исследователей различают понятия самосохранительного и здоровьесберегающего поведения, здорового образа жизни, общей задачей которых является забота о здоровье и сохранение жизни индивида. Установлено, что ряд вопросов остается нерешенным: отсутствует концепция самосохранительного поведения личности в особых и экстремальных условиях деятельности; недостаточно разработанные технологии здоровьесберегающего обучения и воспитания в учреждениях высшего образования со специфическими условиями обучения; недостаточно исследованы специфика и стресс-факторы экстремальной деятельности и их влияние на психическое и физическое здоровье работников.

*Ключевые слова:* самосохранительное поведение; психология здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровый образ жизни; педагогика здоровья.

**Volodymyr Slobodyanyk, Julia Sheveleva**

An extended abstract of a paper on the subject of:  
“**Theoretical Fundamentals of Self-Saving Behavior of Future  
Specialists of Extreme Type of Activity**”

**Problem setting.** *The industrialization of modern society, its socio-economic development, on the one hand, provides new opportunities for people to use information and telecommunications technologies, on the other hand, reduces physical activity and increases stress due to increased pace of life. All of the above negatively affects the health of the population. That is why there is a need to expand the self-preserving behavioral characteristics of the individual, the formation of a healthy lifestyle and the development of health-*

*preserving technologies in society.*

**Recent research and publications analysis.** *Medical aspects of health-preserving behavior (M. Ambrosimova, T. Pozdeeva), level of health (Yu. Alekseeva), health-preserving technologies (V. Vavilova), medical and social prevention of reproductive health of the population are analyzed, E. Sharapova). Sociological aspects (S. Kashurkina, J. Ushakova, V. Shklyaruk), vital (N. Vynnyk, V. Mazugin) and self-destructive behavior (V. Rizankina, T. Shipunova) are studied;*

*sociological analysis of health (I. Bovina, I. Gurvych, I. Zhuravlyova), health culture and valeological culture (G. Apanasenko, I. Brekhman, V. Bobrytska, A. Bogush, O. Bondarenko, O. Vasyleva) is carried out, O. Vashchenko, G. Vlasyuk, M. Goncharenko, V. Gorashchuk, S. Gorbunova, M. Grinyova, G. Dolinsky, N. Denisenko, O. Dubogai, N. Kichuk, S. Kirilenko, G. Krivosheeva, V. Nestyrenko, S. Pyasetska, S. Symonenko, S. Tishchenko, B. Shiyan, I. Yakovleva). Pedagogical aspects of forming a healthy lifestyle in educational systems are being thoroughly developed (N. Abaskalova, O. Bida, O. Kalyuzhna, S. Kondratyuk, V. Kuzmenko, Y. Lisitsin, A. Polulyak, O. Savchenko, S. Sveridenko, D. Solobchuk). Self-preserving behavior in the process of professional training (A. Navoyan), health-preserving education (V. Orzhikhovskaya, T. Brezhnev, G. Kryvosheeva, V. Goryschuk, V. Babych), health-preserving environment of the educational institution (T. Berezha) are studied, health-preserving space (L. Yelkova, V. Irkhin, V. Odintsova, G. Serikova, S. Sidorchuk, D. Somov), health-preserving technologies in training of specialists (B. Dolynsky, S. Grimblat, Y. Kobyak, L. Koval, M. Korzhova, M. Nosko, K. Ogloblin, M. Sentizova, G. Solovyov), health-preserving competencies (D. Varonin, B. Dolynsky, N. Polishchuk, O. Shukatka), life safety skills of schoolchildren (S. Volkova, N. Miller), preserving and strengthening the health of students in the family (T. Zharovtseva, S. Kornienko).*

**Paper objective.** *The purpose of the article is to generalize scientific ideas about the self-preserving behavior of future specialists of extreme activities and the implementation of etymological, lexical and psychological-pedagogical analysis of the above concept.*

**Paper main body.** *The problem of maintaining personal health is one of the most important issues in various fields of basic sciences. Thus, valeology and valeomedicine are engaged in the study of the formation and promotion of health; medicine deals with health problems and treatments; hygiene and*

*psychohygiene develops practical measures aimed at maintaining health in general and mental health in particular; Sociology of health identifies social problems related to health and ability to work; health pedagogy is aimed at building a healthy educational space; health psychology studies the psychological and behavioral processes that affect health.*

*To understand the phenomenon of self-preserving behavior, it is necessary to pay attention to the lexical basis of this concept, etymological analysis indicates the main task of self-preserving behavior – to protect and take care of yourself. The lexical meaning of the word “self-preservation” conceptually reflects the protection of the individual from danger and the preservation of his life.*

*At the same time, there is no unequivocal opinion among scholars on the definition of the term “self-preserving behavior”. Thus, in the psychological dictionary of V. Voitko self-preservation is defined as “human activity aimed at preserving his body and himself as a person”, and it can be both instinctive and conscious. L. Melnyk provides the following definition of the term “self-preservation” – the property of the system to maintain through its own activities such parameters of its state and environmental conditions that would ensure the preservation of system integrity, its basic functions (including reproductive) and sustainable development systems in its next generations. Y. Taimasov considers self-preservation in terms of readiness “as an integrative education of the individual, which includes motivational, cognitive, operational and reflexive analytical structural components and are determined by motives and beliefs for self-preservation in the performance of official duties, as well as professionally directed knowledge, skills and professionally important qualities that are focused on saving their own lives and health in the elimination of emergencies of man-made, natural, social and military nature”. I. Karas interprets this phenomenon in terms of educational space, where self-preserving behavior is an individual stylistic characteristic of the goals*

of learning, based on the formed ideas about the value of health and professional longevity. S. Fedotkina considers self-preserving behavior as “acts, actions and deeds that allow a person to live in harmony with himself, others, without violating universal norms and rules of conduct, to fully develop and function its organs and systems”.

There is no consensus on the criteria and factors of self-preserving behavior. Some authors consider self-preserving behavior in terms of mental health and psychological well-being. One of the factors of healthy behavior, scientists believe that resilience as an integral personal quality that provides a person's ability to withstand long-term stress in situations of difficult life choices. Another indicator of self-preserving human behavior is the state of psychological balance, the so-called psychological balance, which researchers consider as a mental and physical response of stress to changes in internal or external environment.

Based on theoretical analysis, we consider the self-preserving behavior of future specialists of extreme activities as a complex integrative system of role-playing and personal qualities of the individual, which provides the individual's ability to self-defense and resilience in extreme and special conditions and self-care and psychological well-being. everyday conditions. We offer our criteria and indicators of self-preserving behavior of specialists in extreme activities: activity-motivational criterion that takes into

account the specifics of risky work and the ability to adequately respond to extreme living conditions, where indicators are personal vitality, psychological safety and motivation to succeed; personality-reflexive criterion, which considers professionally important qualities of future professionals, indicators are the readiness of the individual to maintain a healthy lifestyle and psychological well-being as a reflexive satisfaction with their lives; content and information criterion as an integrated system of professional knowledge about health technologies.

**Conclusions of the research.** Modern science uses the concepts of self-preservation and health-preserving behavior, healthy lifestyle, the common task of which is to care for the physical and mental health and preservation of individual life. The structure of self-preserving behavior is considered, where motivational, cognitive, operational-activity and reflexive-analytical structural components are distinguished. Factors and indicators of self-preservation behavior include: mental and physical health as a prerequisite for performing risky tasks; vitality as the ability and willingness to overcome life's difficulties; psychological well-being as satisfaction with the main aspects of life; self-control of behavior and ability to self-analysis; psychological security of the individual as self-realization of one's own potential, aimed at one's own protection and preservation of health; formed ideas about the value of health.

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Індустріалізація сучасного суспільства, його соціально-економічний розвиток, з одного боку, надає нові можливості людям щодо використання інформаційно-телекомунікаційних технологій, з другого боку, призводить до зменшення рухової активності індивіда та підвищення стресогенності внаслідок збільшення темпу життя. Це негативно впливає на здоров'я населення, тому виникає потреба у роз-

ширенні самозбережувальних поведінкових характеристик особистості, формуванні здорового способу життя та розвитку здоров'язбережувальних технологій суспільства. Саме тому в Україні прийнято ряд важливих нормативних документів, таких, як: Закон України 2801–XII “Основи законодавства України про охорону здоров'я”; “Національна Стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі”, схвалена Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020; розпо-

рядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018–р “Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року”; постанова Кабінету Міністрів України від 7 травня 2022 р. № 539 “Про утворення Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров’я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України” та інші. Аналіз вищезазначених нормативних документів показав, що актуальність дослідження самозбережувальної поведінки фахівців екстремальних видів діяльності зумовлена низкою проблем. Перша проблема пов’язана з тим, що нагально постало питання збереження життя та здоров’я молодого покоління, оскільки в Україні рівень здоров’я населення досить низький. Друга проблема зумовлена недостатньою розробленістю здоров’язберігаючого навчання та виховання у закладах вищої освіти, оскільки в практиці підготовки майбутніх фахівців не ведеться цілеспрямованої роботи з формування самозбережувальної поведінки. Третя проблема постає у контексті щорічного підвищення рівня складності ризиконебезпечної діяльності, збільшення кількості природних катастроф та техногенних аварій у державі, а специфіка діяльності в особливих та екстремальних умовах, з одного боку, ставить підвищені вимоги до здоров’я співробітників, а, з іншого – внаслідок дії широкого кола стресогенних чинників, негативно впливає на їхнє здоров’я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми і на які спирається автор. Самозбережувальна поведінка розглядається представниками різних галузей науки і практики [1;7;9;10;14]. Аналізуються медичні аспекти здоров’язбережувальної поведінки (М. Амбросімова, Т. Поздєєва), рівень здоров’я (Ю. Алексєєва), здоров’язбережувальні технології (В. Вавілова), медико-соціальна профілактика репродуктивного

здоров’я населення (В. Чебан, Є. Шарапова).

Досліджуються соціологічні аспекти (С. Кашуркіна, Я. Ушакова, В. Шклярук), вітальної (Н. Винник, В. Мазугін) та саморуйнівної поведінки (В. Ризанкіна, Т. Шипунова); здійснюється соціологічний аналіз здоров’я (І. Бовіна, І. Гурвич, І. Журавльова), культури здоров’я та валеологічної культури (Г. Апанасенко, І. Брехман, В. Бобрицька, А. Богуш, О. Бондаренко, О. Василєва, О. Ващенко, Г. Власюк, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Горбунова, М. Гриньова, Г. Долинський, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Кічук, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, В. Нестиренко, Б. Шиян, С. Пясецька, С. Симоненко, С. Тищенко, І. Яковлєва).

Досить ґрунтовно розробляються педагогічні аспекти формування здорового способу життя в освітніх системах (Н. Абаскалова, О. Біда, О. Калюжна, С. Кондратюк, В. Кузьменко, Ю. Лісіцін, А. Полуляк, О. Савченко, С. Сверіденко, Д. Солобчук). Вивчаються самозбережувальна поведінки під час професійної підготовки (А. Навоян), здоров’язберігаюче виховання (Т. Брежнєва, В. Горищук, Г. Кривошеєва, В. Оржиховська, В. Бабич), здоров’язбережувальне середовища навчального закладу (Т. Бережна), здоров’язбережувальний простір (Л. Єлькова, В. Ірхін, В. Одінцова, Г. Серікова, С. Сидорчик, Д. Сомов), здоров’язбережувальні технології у підготовці спеціалістів (Б. Долинський, С. Грімблат, Ю. Кобяком, Л. Коваль, М. Коржова, М. Носко, К. Оглоблін, М. Сентізова, Г. Соловійов), здоров’язберігаючі компетентності (Д. Варонін, Б. Долинський, Н. Поліщук, О. Шукатка), навички безпеки життєдіяльності школярів (С. Волкова, Н. Міллер), збереження та зміцнення здоров’я учнів у сім’ї (Т. Жаровцева, С. Корнієнко).

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми**, котрим присвячується дана стаття. Водночас низка питань, важливих для формування самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності,

залишається невирішеною: відсутня концепція самозбережувальної поведінки особистості в особливих та екстремальних умовах діяльності; недостатньо розроблені технології здоров'язберігаючого навчання та виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання; недостатньо досліджені специфіка та стресчинники екстремальної діяльності та їхній вплив на психічне та фізичне здоров'я працівників; не висвітлені індивідуально-психологічні особливості фахівців, які формують високий рівень самозбережувальної поведінки. Отже, наукова проблема полягає у необхідності розроблення концептуально-обґрунтованих теоретико-методологічних основ самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності, спрямованих на розв'язання виявлених суперечностей і модернізацію здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

**Формулювання цілей статті** (постановка завдання). Метою статті є узагальнення наукових уявлень щодо самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності та здійснення етимологічного, лексичного та психолого-педагогічного аналізу вищезазначеного поняття.

**Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Проблема збереження здоров'я особистості є одним із найважливіших питань різних напрямів фундаментальних наук. Так валеологія та валеомедицина досліджують проблеми формування та зміцнення здоров'я; медицина розглядає питання порушення здоров'я та методи лікування; гігієна та психогігієна розробляє практичні заходи, спрямовані на збереження здоров'я загалом та психічного здоров'я зокрема; соціологія здоров'я визначає соціальні проблеми, пов'язані зі здоров'ям та працездатністю; педагогіка здоров'я спрямована на побудову здоров'язбережувального освітнього простору; психологія здоров'я досліджує психо-

логічні та поведінкові процеси, які впливають на стан здоров'я.

Для розуміння феномену самозбережувальної поведінки необхідно звернути увагу на лексичну основу даного поняття. Етимологічний словник російської мови М. Фасмера слово "беречь" походить від старослов'янського "брѣгж, брѣшти" – турбуватися [3]; етимологічний словник української мови слово "берегти" споріднює з литовським "birginti" – заощаджувати [4, с. 171] або ж з готським "borgen" – "убезпечити себе" [5]. Тобто етимологічний аналіз вказує на основне завдання самозбережувальної поведінки – забезпечувати та турбуватися про себе.

В академічному тлумачному словнику української мови за редакцією І. Білодіда термін "самозбереження" визначається як "прагнення зберегти своє життя, застерегти себе від гибелі" [13, с.37]. У тлумачному словнику російської мови Д. Ушакова самозбереження розглядається як "прагнення якомога довше зберегти своє життя, прагнення забезпечити себе від чогось" [15]. Кембріджський тлумачний словник самозбереження – "self-preservation" – трактує як "поведінку, що ґрунтується на характеристиках чи почуттях, які спонукають людей чи тварин захищатися від труднощів чи небезпек [17]. В академічному кембриджському словнику цей термін пояснюється як "здатність тварин або людей захищатися від небезпеки або руйнування" [18]. Отже, лексичне значення слова "самозбереження" концептуально відображає захист особистості від небезпеки та збереження його життя.

Самозбережувальна поведінка тісно взаємопов'язана зі здоров'ям людини, як фізичним, так і психічним. У Законі України 2801–XII "Основи законодавства України про охорону здоров'я" здоров'я трактується як "стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад". У енциклопедичному словнику медичних термінів здоров'я визначається як "якість життєдіяльності людини, яка

характеризується адаптацією організму до факторів навколишнього середовища, здатністю до дітонородження з урахуванням віку, та адекватністю психічного розвитку, яка забезпечує нормальне функціонування всіх органів та фізіологічних систем організму при відсутності прогресуючих порушень структури органів, та проявляється у стані фізичного та духовного благополуччя індивіда при різноманітних формах його активної діяльності” [6]. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) визначає здоров’я “як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів”, а психічне здоров’я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як “стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти”. У словнику практичного психолога С. Головіна психічне здоров’я розглядається як “стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності” [12, с. 175]. У англомовній енциклопедії П. Кольера психічне здоров’я розглядається як “сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватися до середовища” [16].

У той же час серед науковців однозначної думки щодо визначення терміну “самозбережувальної поведінки” не існує. Так, у психологічному словнику В. Войтка самозбереження визначається як “діяльність людини, спрямована на збереження свого організму і себе як особистості”, при цьому воно може бути як інстинктивним, так і свідомим [11, с. 163]. Л. Мельник надає наступне визначення терміну “самозбереження” – “власність 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 наступних поколіннях” [8]. Ю.Таймасов розглядає самозбереження з точки зору готовності “як інтегративне утворення індивіда, до складу якого входять мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний і рефлексивноаналітичний структурні компоненти та визначаються мотивами і переконаннями до здійснення самозбереження при виконанні службових обов’язків, а також професійно спрямованими знаннями, вміннями й навичками та професійно-важливими якостями, які орієнтовані на збереження власного життя та здоров’я при ліквідації надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального та воєнного характерів” [14, с. 390]. І. Карась даний феномен трактує в розрізі освітнього простору, де самозбережувальна поведінка – це індивідуальна стильова характеристика реалізації цілей навчання, основу якої складають сформовані уявлення щодо цінності здоров’я та професійного довголіття [6]. С. Федоткіна розглядає самозбережувальну поведінку як “акти, дії та вчинки, які дозволяють людині жити в гармонії з самим собою, з оточуючими, не порушуючи загальнолюдських норм та правил поведінки, повноцінно розвивати і функціонувати його органам та системам” [16, с. 29].

У сучасній науці існує низка досліджень та теоретичних розробок, присвячених окремим аспектам самозбережувальної поведінки фахівців ризиконебезпечних професій. Так, аналізуються діяльність в особливих та екстремальних умовах та її вплив на здоров’я фахівців (А. Деркач, В. Зазикін, В. Левфтеров, С. Мул, О. Матеюк, Л. Перелигіна, С. Олексієнко, Н. Оніщенко, Н. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко, О. Хміляр, В. Шимко, М. Томчук). Досліджуються соціально-психологічні основи самозбережувальної поведінки військових (І. Карась, А. Боєнко, А. Зюзкевич, Ю. Олександрівський, В. Нечипоренко,

А. Караян, А. Костюк, В. Крайнюк, А. Маклаков, В. Перевалов, М. Секач, Ж. Сенокосов, Л. Корольов); здоровий спосіб життя військовослужбовців (В. Барко, О. Волобуєва, В. Слободяник); психічне (В. Алещенко, В. Кохан, Є. Потапчук, О. Сафін) та професійне здоров'я військовослужбовців (А. Маклахов); професійне довголіття (О. Жданов); професійний стрес (О. Тімченко); психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (І. Приходько); психологічна допомога потерпілим (С. Яковенко, Н. Оніщенко). Розробляються психологічні технології в рамках психологічного забезпечення службової діяльності сухопутних військ (А. Караян), працівників пожежно-рятувальних підрозділів (М. Кришталь), авіаційних частин (Л. Коральов), фахівців миротворчих підрозділів (В. Алещенко), корабельних спеціалістів (М. Корольчук), аеромобільних військових підрозділів (В. Стасюк). У доступних автору джерелах є окремі дослідження, пов'язані з визначенням рівня здоров'я та професійної придатності фахівців, які виконують роботи підвищеної небезпеки (Н. Іванова, А. Єна, О. Кокун, Н. Макаренко, Є. Псядло, Л. Шафран). Аналізуються також акмеологічні основи становлення та професійного самовдосконалення фахівців ризиконебезпечної діяльності (М. Секач, В. Михайловський, В. Сідак, С. Кандибович, В. Осьодло, О. Кудерміна, О. Сафін), підготовка фахівців до професійної екстремальної діяльності (С. Іванова, М. Козяр, Р. Сірко, О. Столяренко, О. Узун).

Єдиної думки щодо критеріїв та чинників самозбережувальної поведінки не існує. Деякі автори розглядають самозбережувальну поведінку з точки зору психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Так, О. Андрієнко розглядає психічне здоров'я особистості як здатність пристосовуватися до змінених умов життя, при цьому до факторів, 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 критерієм оцінки психічного здоров'я було введено поняття "психологічне благополуччя" – суб'єктивне відчуття задоволеності життям в цілому. Так, Н. Волинець розглядає показники психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби в розрізі трьох фокусів: особистісного (осмисленість життя, комфорт, емоційно-позитивні стани), професійного (професійна ідентифікація, самореалізація), організаційного (задоволеність роботою та умовами праці, тощо).

Одним із чинників здоров'язбережувальної 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 з психічним здоров'ям (В. Флоріан, О. Таубман), адаптацією (Ф. Березин, О. Литвиненко), життєтворчістю (Т. Титаренко, Н. Чепелева), самореалізацією та активністю особистості (О. Бондаренко, М. Боришевський, Л. Карамушка).

Ще одним показником самозбережувальної поведінки людини є стан психологічної рівноваги, так званій психологічний баланс, який дослідники розглядають як психічну та фізичну реакцію напруження організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Відповідно чинниками, що зумовлюють його рівень є, на думку дослідників, вміння керувати логічними зв'язками, контроль поведінки, перевірка реакцій в екстремальних ситуаціях, вміння аналізувати власні дії та вчинки.

На основі теоретичного аналізу самозбережувальну поведінку майбутніх фахівців екстремального виду діяльності ми розглядаємо як складну інтегративну систему діяльнісно-рольових та особис-



тісних 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. Ми пропонуємо свої критерії та показники самозбережувальної поведінки фахівців екстремального виду діяльності: діяльнісно-мотиваційний критерій, що враховує специфіку ризиконебезпечної роботи та здатність адекватно реагувати на екстремальні умови життєдіяльності, де як 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.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок** у даному напрямку. У сучасній науці використовуються поняття самозбережувальної та здоров'язбережувальної поведінки, здорового способу життя, спільним завданням яких є турбота про фізичне та психічне здоров'я, збереження життя індивіда. Розглядається структура самозбережувальної поведінки, де виділяються мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний і рефлексивноаналітичний структурні компоненти. До чинників та показників самозбережувальної поведінки

фахівці відносять: психічне та фізичне здоров'я як передумову для виконання ризиконебезпечних завдань; життєстійкість як здатність та готовність переборювати життєві труднощі; психологічне благополуччя як задоволеність основними аспектами життя; самоконтроль поведінки та здатність до самоаналізу; психологічну безпеку особистості як самореалізацію власного потенціалу, спрямовану на власний захист та збереження здоров'я; сформовані уявлення щодо цінності здоров'я.

Водночас низка питань, важливих для формування самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, залишається невирішеною: відсутня концепція самозбережувальної поведінки особистості в особливих та екстремальних умовах діяльності; недостатньо розроблені технології здоров'язберігаючого навчання та виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання; недостатньо досліджені специфіка та стрес-чинники екстремальної діяльності та їхній вплив на психічне та фізичне здоров'я працівників; не висвітлені індивідуально-психологічні особливості фахівців, які формують високий рівень самозбережувальної поведінки. Отже, наукова проблема полягає у необхідності розроблення концептуально-обґрунтованих теоретико-методологічних основ самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, спрямованих на розв'язання виявлених суперечностей і модернізацію здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

#### Список літератури:

1. Ананьев Б. Г. Введение в психологию здоровья : учеб. Пособие. Санкт-Петербург : БПА, 1998. 279 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. В. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.

3. Этимологический словарь русского языка М. Фасмера. 1-е издание : 1964 – 1973. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://lexicography.online/etymology/vasmer/%D0%B1/%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83> (дата звернення: 15.09.2021)

4. Етимологічний словник української мови : В 7 Т. / ред. кол. : О. С. Мельничук

(гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ : Наукова думка, 1982. Т. 1. С. 171

5. Етимологічний словник українських слів онлайн. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://gogoh.pp.ua/%D0%95%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%82%D0%B8> (дата звернення: 15.09.2021)

6. Енциклопедичний словник медичних термінів : в 3 Т. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://gufo.me/dict/medical-encyclopedia/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5> (дата звернення: 15.09.2021)

7. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. 182 с.

8. Мельник Л. Г. Теория развития систем : монографія. Сумы : Университетская книга, 2016. 416 с.

9. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. докт. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2004. 32 с.

10. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.

11. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтко. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.

12. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 1998. 800 с.

13. Словник української мови : в 11 Т. АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К. : Наукова думка, 1970–1980. Т. 9. С. 37. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sum.in.ua/s/samozberzhennja> (дата звернення: 15.09.2021)

14. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності :

дис.. доктора педагогічних наук :13.00.04 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2020. 455 с.

15. Толковый словарь русского языка / под ред. Д. Н. Ушакова. М. : Гос. ин-т “Сов. энцикл.”; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935–1940. Т. 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://gufo.me/dict/ushakov/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> (дата звернення: 25.09.2021)

16. Словарь Кольера. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://slovar.cc/rus/koler/1566823.html> (дата звернення: 25.09.2021)

17. Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dictionary.cambridge.org/ru/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9/self-preservation> (дата звернення: 26.09.2021)

18. Cambridge Academic Content Dictionary. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dictionary.cambridge.org/ru/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9/self-preservation> (дата звернення: 26.09.2021)

## References:

1. Ananyev, V. G. (1998). “Introduction to health psychology” : student. Help. Sank-Petersburg: ВРА. p. 279

2. Big psychological dictionary (2003). Sost. and commonwealth. ed. V. Meshcheryakov, V. Zinchenko. Sank-Petersburg : Prime-EUROZNAK, p. 672

3. Etymological dictionary of Russian language M. Fasmer. 1st edition: 1964–1973. available at : <https://lexicography.online/etymology/vasmer/%D0%B1%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D3>

4. Etymological dictionary of the Ukrainian language : in 7 Vol.; (1982). Ed. col. : O. S. Melnychuk (head. ed.), I. K. Bilodid, V. T. Kolomiets, O. B. Tkachenko. USSR ACADEMY OF SCIENCES. Institute of Linguistics named after O. O. Potebni. Kyiv : Naukova Dumka. Vol.1. p. 171

5. Etymological dictionary of Ukrainian words online. available at : <https://goroh.pp.ua/%D0%95%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/>

6. Encyclopedic dictionary of medical terms : in 3 Vol. available at : [https://gufo.me/dict/medical\\_encyclopedia/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5](https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) (accessed: 15.09.2021)

7. Kokhan, V. G. (2003). “Activities of the military leader on the preservation of mental health of military personnel” : dissertation of the candidate psychol. Sciences : 19.00.09; Nats. Acad.State. border. Service of Ukraine. B. Khmelnytsky. Khmelnytsky. p. 182

8. Melnyk, L.G. (2016). “Theory of system development” : monograph. Sums : University Book. p. 416

9. Potapchuk, E. M. (2004). “Sociopsychological bases of preservation of mental health of servicemen” : author’s dys. doct. psychol. sciences: 19.00.09. Khmelnytsky. p. 32

10. Psychology of health (2006). Tutorial for universities; ed. G. S. Nikiforov. Sank-Petersburg: Peter. p. 607

11. Psychological dictionary (1982). Ed. V. I. Voytko. Kyiv : Graduate School. p. 215

12. Dictionary of practical psycho-

logist (1998). Sost. S.Yu. Golovyn. Minsk : Harvest. p. 800

13. Dictionary of the Ukrainian language (1970–1980). In 11 Vol. of the USSR Academy of Sciences. Institute of Linguistics; by ed. i. K. Bilodida. K. : Naukova Dumka, Vol. 9. p. 37. available at : <http://sum.in.ua/s/samozberezhenja> (accessed: 15.09.2021)

14. Taymasov, Yu. S. (2020). “Theoretical and methodological bases of training future specialists of civil protection service to self-preservation in professional activity” : dis.. doctor of pedagogical sciences : 13.00.04; H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Kharkiv. p. 455

15. Tolkovy dictionary of the Russian language (1935–1940). Under ed. D. N. Ushakov. M. : Goss. in-t owl. encycle.; OGIZ; Gos. ud-inoster. and National Words, (4 Vol.). available at : <https://gufo.me/dict/ushakov/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5> (accessed: 25.09.2021)

16. Collier’s dictionary. available at : <https://slovar.cc/rus/koler/1566823.html> (accessed: 25.09.2021).

17. Cambridge Advanced Learner’s Dictionary & Thesaurus available at : <https://dictionary.cambridge.org/ru/%D1%81%D0%BB%D0%B2%D0%B0%D1%D1%8C/>

18. Cambridge Academic Content Dictionary. available at : <https://dictionary.cambridge.org/ru/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B0%B0%D1%80%D1%8C%D0%D0%BD%D>

*Стаття надійшла до редколегії 16.05.2022*