

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

**Козак Галина Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0003-2920-2530>

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття самозбереження особистості в контексті сучасної психологічної науки. Представлено різні підходи до розуміння психологічного самозбереження: гуманістичний, когнітивний, екзистенційний, системно-особистісний. Гуманістична психологія трактує самозбереження не лише як інстинктивну реакцію, а як усвідомлене прагнення зберегти цілісність, гідність і екзистенційний сенс. Згідно з ідеями К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла та Р. Мея, самозбереження пов'язане з автентичністю, самоактуалізацією, збереженням Я-концепції та сенсу життя навіть у критичних обставинах. У когнітивно-поведінковому підході (А. Бек, Д. Добсон) акцент зроблено на формуванні адаптивних когнітивних схем, зміні дисфункціональних переконань і розвитку навичок емоційної регуляції, що дозволяє зберігати психічну стабільність і запобігати саморуйнівній поведінці. Системно-особистісна парадигма (Р. Лернер, Ж. Вірна та інші) розглядає самозбереження як інтегративну здатність особистості підтримувати внутрішню цілісність, самоідентичність і моральну автономію в умовах змін. У межах цього підходу підкреслюється роль суб'єктності, багаторівневої організації особистості й адаптації як умов збереження життєвої рівноваги. Українські дослідники наголошують на значенні особистісних ресурсів, саморегуляції, рефлексії та ціннісної орієнтації як механізмів самозбереження. Особливу увагу приділено професійному самозбереженню в допоміжних професіях, де хронічне емоційне навантаження може спричинити вигорання, що порушує механізми психологічної стабілізації. Самозбереження постає не як пасивний захист, а як активна внутрішня діяльність, що поєднує гнучкість, автономію та внутрішню стійкість. Обґрунтовано необхідність інтеграції теоретичних підходів для формування цілісного уявлення про психологічне самозбереження як чинник психічного здоров'я.

**Ключові слова:** самозбереження особистості, психологічна стійкість, копінг-стратегії, травма, психічне здоров'я, професійне вигорання.

### **Kozak Halyna. Theoretical approaches to understanding personality self-preservation**

The article provides a theoretical analysis of the concept of personality self-preservation in the context of contemporary psychological science. Various approaches to understanding psychological self-preservation are presented: humanistic, cognitive, existential, and systemic-personal. Humanistic psychology interprets self-preservation not merely as an instinctive reaction, but as a conscious striving to maintain integrity, dignity, and existential meaning. According to the ideas of C. Rogers, A. Maslow, V. Frankl, and R. May, self-preservation is associated with authenticity, self-actualization, the preservation of the self-concept, and the meaning of life even under critical conditions.

In the cognitive-behavioral approach (A. Beck, D. Dobson), emphasis is placed on the formation of adaptive cognitive schemas, the transformation of dysfunctional beliefs, and the development of emotional regulation skills, which enable psychological stability and prevent self-destructive behavior. The systemic-personal paradigm (R. Lerner, J. Virna, et al.) views self-preservation as an integrative capacity of the individual to maintain internal coherence, self-identity, and moral autonomy amid changing circumstances. Within this approach, special emphasis is placed on subjectivity, the multilevel organization of personality, and adaptation as essential conditions for preserving life balance.

*Ukrainian researchers highlight the importance of personal resources, self-regulation, reflection, and value orientation as mechanisms of self-preservation. Particular attention is given to professional self-preservation in helping professions, where chronic emotional strain may lead to burnout, disrupting mechanisms of psychological stabilization. Self-preservation is seen not as a passive defense but as an active internal process that combines flexibility, autonomy, and inner resilience. The necessity of integrating various theoretical approaches is substantiated in order to form a holistic understanding of psychological self-preservation as a factor of mental health.*

**Key words:** *personality self-preservation, psychological resilience, coping strategies, trauma, mental health, professional burnout.*

**Постановка проблеми.** У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються високим рівнем нестабільності, невизначеності, стресогенності та зростанням психологічного навантаження, питання збереження психічного, фізичного й особистісного здоров'я набуває особливої актуальності. Самозбереження особистості постає не лише як інстинктивна потреба чи біологічна функція, а як складне психологічне явище, що інтегрує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти.

Попри зростання інтересу до проблематики особистісних ресурсів, стійкості, психологічного благополуччя і адаптації, поняття *самозбереження особистості* залишається не досить структурованим у теоретико-методологічному аспекті. У науковій літературі воно розглядається фрагментарно, крізь призму суміжних понять: життєстійкості (resilience), копіngu, психологічного імунітету, захисних механізмів, мотивації до збереження цілісності «Я». Відсутність єдиного підходу до розуміння сутності самозбереження унеможливорює цілісне уявлення про його структуру, механізми та чинники, які забезпечують здатність особистості зберігати цілісність і функціональність в умовах життєвих викликів.

Особливої уваги потребує аналіз існуючих теоретичних підходів до цього феномену – гуманістичного, екзистенційного, когнітивного, системного, акмеологічного, особистісно орієнтованого тощо – з метою виявлення спільного і відмінного в розумінні природи самозбереження. Такий аналіз дозволяє не лише поглибити наукове уявлення про механізми самозбереження, але й створити передумови для розроблення ефективних психопрофілактичних і психокорекційних технологій підтримки особистості в умовах кризи.

Отже, актуальність проблеми зумовлена як практичними запитами сучасності, так і теоретичною необхідністю осмислення самозбереження як інтегративного психологічного феномену, що забезпечує адаптацію, розвиток і цілісність особистості у змінному середовищі.

**Метою дослідження** є проведення аналізу теоретичних підходів до розуміння самозбереження особистості.

**Результати дослідження.** Поняття самозбереження особистості вивчалось в межах різних психологічних підходів. Гуманістична психологія зосереджувала увагу на цілісності людини, її здатності до саморозкриття, свободи вибору, відповідальності та прагненні до самореалізації. У рамках цього підходу феномен самозбереження особистості розглядається не лише як інстинктивна або адаптивна реакція, а як усвідомлене прагнення людини зберегти свою цілісність, гідність, екзистенційний сенс у складних, травматичних або ризикованих умовах.

Одним із центральних понять у гуманістичній парадигмі є потреба в позитивному самосприйнятті та збереженні узгодженості між уявленням про себе та досвідом. На думку К. Роджерса, у ситуаціях, що загрожують внутрішній цілісності, особистість прагне зберегти своє «Я» за допомогою механізмів, які науковець називає захистом «Я-концепції» [1]. Це можна трактувати як прояв психологічного самозбереження, що не суперечить розвитку, а навпаки, є його умовою.

У гуманістичній моделі самозбереження тісно пов'язане із процесом актуалізації, тобто реалізацією внутрішнього потенціалу особистості. За А. Маслоу, людина прагне до самоактуалізації, але для цього вона повинна задовольнити базові потреби, зокрема потребу в безпеці, яка є однією з форм самозбереження [2]. У цьому сенсі

самозбереження – це не лише фізичне, а й психологічне забезпечення простору для зростання.

У гуманістично-екзистенційному підході (В. Франкл) самозбереження розглядається як здатність особистості зберігати сенс життя навіть в умовах екстремальних страждань. Пошук сенсу є головною мотиваційною силою, яка забезпечує психологічну стійкість, життєстійкість і здатність не зламатися, а самозбереження виступає як екзистенційна функція свідомості, що не зводиться до біологічного інстинкту [3].

Підкреслюють значення суб'єктивного досвіду та цілісного переживання себе в такому полі гуманісти, які розглядають самозбереження як здатність особистості залишатися вірною собі, бути автентичною, незважаючи на зовнішній тиск. Зокрема, Р. Мей зазначає, що людина, яка втрачає автентичність, фактично втрачає своє психологічне «Я» – тобто не реалізує функцію самозбереження [4].

Сучасна гуманістична психологія включає в поняття психологічного благополуччя такі аспекти, як автономія, цілісність «Я», екологічна майстерність, особистісне зростання – усі вони передбачають усвідомлене самозбереження як умову збереження психічного здоров'я [5]. Тут самозбереження – не втеча від загроз, а активне підтримання життєвої рівноваги.

Феномен самозбереження особистості в когнітивно-поведінковому підході розглядається як сукупність адаптивних стратегій, спрямованих на збереження психічної стабільності, ефективне подолання стресових ситуацій і формування поведінкових шаблонів, що підтримують особистісну цілісність. У центрі цього підходу – ідея про те, що мислення визначає емоції та поведінку, отже, зміною дисфункціональних переконань можна змінити й самодеструктивні патерни, що загрожують психологічному самозбереженню [6].

За А. Беком поведінкові реакції людини формуються на основі глибинних когнітивних схем – стійких уявлень про себе, світ і майбутнє [7]. У контексті самозбереження ключовим є те, яким чином особистість інтерпретує загрозливі події: якщо схема містить ірраціональні переконання («Я безпорадний», «Я не здатний впоратись»), то в ситуаціях стресу виникає

реакція уникання, емоційне виснаження або навіть аутоагресія. Натомість формування адаптивних схем (наприклад, переконання у власній ефективності) виступає основою психологічного самозбереження.

Самозбереження також пов'язане з розпізнаванням і зміною автоматичних думок, які запускають саморуйнівну поведінку. Наприклад, за наявності кризових переживань індивід може мати думки на кшталт «Це кінець», «Я не витримаю цього», які посилюють дистрес. Робота над заміною цих суджень на більш реалістичні («Це складно, але я маю ресурси», «Я переживав подібне раніше і справлявся») допомагає активізувати механізми внутрішньої стабілізації.

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює значення поведінкових інтервенцій – формування навичок емоційної регуляції, вирішення проблем, асертивної поведінки, тайм-менеджменту. Усі ці стратегії спрямовані на посилення суб'єктивного контролю над ситуацією, що є одним із визначальних чинників психологічного самозбереження.

Сучасні когнітивно-поведінкові моделі інтегрують концепції навичок саморегуляції – *mindfulness*, емоційної обізнаності, когнітивної реструктуризації – як ядра профілактики психологічного виснаження і способу підтримки ментального здоров'я [8]. Отже, самозбереження в КПТ не є пасивною реакцією на загрозу, це активна когнітивно-поведінкова діяльність, яка базується на усвідомленні, гнучкості мислення та здатності до самоконтролю.

Феномен самозбереження особистості в контексті системно-особистісного підходу розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує цілісність, стійкість і здатність до адаптації особистості в умовах змін, криз і загроз. У цьому підході особистість трактується як цілісна, динамічна, відкрито структурована система, яка функціонує у взаємодії з різними контекстами – біологічним, психологічним, соціальним і культурним.

У межах системно-особистісного підходу самозбереження розглядається не лише як базова інстинктивна функція, а як адаптивна здатність до збереження внутрішньої цілісності в умовах зовнішніх впливів. Ця здатність проявляється через підтримку самоідентичності, внутрішню

узгодженість компонентів особистості, здатність до саморегуляції і самоорганізації [9].

Системно-особистісний підхід передбачає багаторівневу будову особистості: від біологічних основ до ціннісно-сміслових структур. Збереження системної цілісності можливе за умови узгодженості між цими рівнями. Феномен самозбереження в цьому контексті – це процес постійного узгодження між внутрішніми і зовнішніми вимогами, що дозволяє особистості зберігати стабільність, не втрачати водночас здатності до змін і розвитку [10].

У межах системно-особистісного бачення суб'єктність постає як ключова якість, що забезпечує автономність і самодетермінацію особистості. Самозбереження тут є не пасивною обороною, а активним процесом суб'єктного вибору, спрямованим на збереження життєвого смислу, внутрішньої узгодженості, моральної ідентичності [11].

Згідно із цим підходом, особистість функціонує в постійній взаємодії із середовищем, а кризові події – це ті моменти, коли потреба в самозбереженні актуалізується найяскравіше. Системно-особистісний підхід розглядає кризи не як загрозу, а як момент потенційного розвитку, коли особистість може змінити свою структуру для збереження цілісності [12].

У системно-особистісному підході розвиток і самозбереження не протиставляються, а розглядаються як взаємопов'язані процеси. Розвиток відбувається не через руйнування попередніх структур, а шляхом їх інтеграції, перебудови й трансформації, що дозволяє особистості зберігати цілісність у нових умовах [13].

Ж. Вірна у своїх роботах зазначала, що усвідомлення необхідності конструктивної взаємодії із соціумом виступає важливим чинником самозбереження особистості. Воно сприяє її адаптації, психологічній стійкості й успішній інтеграції в суспільство [14].

Українські дослідники, зокрема Л. Сохань, Н. Чепелева, С. Максименко, акцентують увагу на ролі особистісних ресурсів у подоланні кризових ситуацій. Самозбереження трактується як цілісний процес, що охоплює інтеграцію когнітивних, емоційних, вольових і поведінкових компонентів. Воно виявляється у здатності

особистості до саморегуляції, самоідентифікування, прийняття відповідальності та збереження ціннісної орієнтації.

Професійне середовище, особливо в гуманітарних і допоміжних сферах (медицина, освіта, психологія), створює специфічні виклики самозбереженню особистості. Дослідження К. Маслач і М. Лейтера [15] свідчать, що синдром емоційного вигорання є наслідком хронічного емоційного виснаження і порушення механізмів психологічного самозбереження. Вчасне усвідомлення загрози власній цілісності, здатність до рефлексії та відновлення психоемоційного балансу виступають ключовими компонентами професійного самозбереження.

#### **Аналіз результатів дослідження.**

Теоретичне дослідження поняття самозбереження особистості демонструє його багатовимірний характер, що розкривається в межах кількох психологічних підходів, кожен із яких підкреслює окремі аспекти цього феномену. У гуманістичній парадигмі самозбереження набуває сенсу не як інстинктивна реакція, а як свідоме зусилля людини залишатися цілісною, автентичною, зберігати своє «Я» та смисл навіть у кризових ситуаціях. Це прагнення підтримати узгодженість між самоусвідомленням і досвідом, що особливо яскраво простежується в концепціях К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла та Р. Мея. Самозбереження в такому розумінні не перешкоджає саморозвитку, а навпаки – є його основою, бо забезпечує умови для актуалізації потенціалу, зростання, підтримання внутрішньої свободи та гідності [16].

Когнітивно-поведінковий підхід пропонує більш прагматичне трактування феномену, зосереджує увагу на впливі мислення на емоційний стан і поведінку. Тут самозбереження постає як результат раціонального опрацювання стресових стимулів, перебудови деструктивних переконань, корекції автоматичних думок і засвоєння нових моделей поведінки. У цьому підході йдеться про активне формування внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції і адаптивного реагування, що зміцнюють психічну стабільність. Психологічне самозбереження визначається як результат когнітивної гнучкості, емоційної обізнаності та поведінкової активності.

У межах системно-особистісного підходу самозбереження набуває комплексного, інтегративного значення. Особистість розглядається як відкрита система, яка адаптується через взаємодію з біологічним, психологічним, соціальним і культурним контекстами. Тут акцент робиться на збереженні внутрішньої цілісності, ідентичності й адаптивного потенціалу, які підтримуються шляхом саморегуляції, моральної орієнтації та суб'єктного вибору. Водночас розвиток і самозбереження не заперечують одне одного, а утворюють єдиний процес динамічної рівноваги, де збереження себе включає готовність до внутрішніх трансформацій, що не руйнують, а інтегрують особистість.

Національні дослідження доповнюють зазначені підходи акцентом на важливості особистісних ресурсів, як-от рефлексія, відповідальність, здатність до дистанціювання, що особливо актуально в умовах соціальної напруги, війни, утрат і професійного виснаження. Зокрема, у контексті професійної діяльності самозбереження виступає як здатність до своєчасного розпізнавання загроз, відновлення емоційного ресурсу та збереження особистісної цілісності попри високі навантаження.

Отже, самозбереження особистості розглядається як багаторівневий феномен,

що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, моральні та смислові компоненти. Його не можна зводити до інстинкту або реакції – це насамперед процес активної, усвідомленої дії особистості щодо збереження своєї унікальності, цінностей і внутрішньої цілісності в умовах змін, стресу та загроз.

**Висновки.** Феномен самозбереження особистості розглядається в різних психологічних підходах як багатогранний процес, що забезпечує збереження цілісності, внутрішньої узгодженості та психічного здоров'я людини в умовах загроз, стресу чи змін. У гуманістичній традиції він трактується як усвідомлене прагнення бути автентичним і зберігати сенс життя, що є основою для розвитку й самоактуалізації. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на зміні деструктивних переконань і поведінкових стратегій для стабілізації психіки. У системно-особистісній парадигмі самозбереження постає як активний процес адаптації і внутрішньої перебудови, що дозволяє особистості не лише зберігати стабільність, а й розвиватися. У всіх підходах підкреслюється роль саморефлексії, суб'єктності та внутрішніх ресурсів як ключових умов психологічного самозбереження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
2. Maslow A. H. A theory of human motivation. Psychological Review. 1943. Vol. 50. № 4. P. 370–396. DOI: 10.1037/h0054346.
3. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press, 2006.
4. May R. Man's search for himself. New York : Norton, 1953.
5. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
6. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976.
7. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011.
8. Hofmann S. G., Sawyer A. T., Witt A. A., Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression : A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2010. Vol. 78. № 2. P. 169–183. DOI: 10.1037/a0018555.
9. Lerner R. M. Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. Handbook of child psychology / W. Damon, R. M. Lerner (Eds.). New York : Wiley, 2006.
10. Magnusson D., Stattin H. The person in context: A holistic-interactionistic approach. Handbook of child psychology / W. Damon, R. M. Lerner (Eds.). New York : Wiley, 2006.

11. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227–268.
12. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. № 3. P. 227–238.
13. Bronfenbrenner U. Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. Thousand Oaks : Sage, 2005.
14. Вірна Ж. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 1. С. 35–40.
15. Maslach C., Leiter M. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco : Jossey-Bass, 1997.
16. Craig G. J. Human development. Boston : Pearson Education, 2013.

#### REFERENCES:

1. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin [in English].
2. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346> [in English].
3. Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning. Beacon Press [in English].
4. May, R. (1953). Man's search for himself. Norton [in English].
5. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> [in English].
6. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press [in English].
7. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press [in English].
8. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555> [in English].
9. Lerner, R. M. (2006). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology*. Wiley [in English].
10. Magnusson, D., & Stattin, H. (2006). The person in context: A holistic-interactionistic approach. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology*. Wiley [in English].
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268 [in English].
12. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238 [in English].
13. Bronfenbrenner, U. (2005). Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. Sage [in English].
14. Virna, Zh. P. (2017). Psykholohichni koordynaty konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti [Psychological coordinates of constructive self-preservation of the individual]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky*, 1, 35–40 [in Ukrainian].
15. Maslach, C., & Leiter, M. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-Bass [in English].
16. Craig, G. J. (2013). Human development. Pearson Education [in English].

Дата надходження статті: 23.06.2025

Дата прийняття статті: 22.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.