

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9227

ЗАВГОРОДНЯ Олена Василівна

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології та теорії психології Інституту психології імені Г.С. Косюка (м. Київ)

ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ В СКЛАДНИХ УМОВАХ ЯК ЧИННИК ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розглянуто поведінкові стратегії в їхньому взаємозв'язку з психологічним здоров'ям людини. Визначено поняття психологічного здоров'я та особистісної зрілості, окреслено відмінності між ними. Окреслено можливі типи поведінки в кризовій ситуації. Стверджується, що досягнута людиною особистісна зрілість дозволяє обирати оптимальну стратегію поведінки та тою чи іншою мірою зберігати психологічне здоров'я.

***Ключові слова:** поведінкові стратегії, психологічне здоров'я, соціальні зміни, особистісна зрілість, кризова ситуація.*

Постановка проблеми. Вивчення поведінки людей у періоди соціальних змін, історичних потрясінь, в екстремальних умовах показало широкий діапазон життєвих стратегій та їх зв'язок із психологічними та соціальними чинниками. Дослідження свідчать, що вибір стратегії життя в період соціальних криз – надзвичайно важливий фактор не тільки суспільно-історичних перетворень у країні, але і для психічного стану та здоров'я її громадян. Життя в умовах кризи ставить високі вимоги до здатності людини долати стресові стани, конструктивно діяти в складних обставинах. Сутність конструктивних способів поведінки полягає в тому, що вони дозволяють оволодіти ситуацією, перебороти існуючі перешкоди, є діями активними, свідомими, цілеспрямованими й адекватними щодо об'єктивних умов ситуації, а також і власних

можливостей. При цьому в залежності від обставин, зусилля можуть бути спрямовані або на зміну умов ситуації (якщо, за оцінкою суб'єкта зміни можливі), або на розширення власних можливостей (якщо умови ситуації змінити не можна). Неконструктивні способи поведінки не лише не усувають причин складної ситуації, а й можуть призводити до дезорганізації діяльності й подальшого накопичення проблем.

Психологія здоров'я – наукова галузь, спрямована на вивчення психологічних аспектів збереження і зміцнення здоров'я, профілактики його розладів. Важливим напрямком досліджень цієї галузі є моделювання психологічних характеристик ідеально здорової людини, відносно здорової людини, психологічних характеристик людей при різних типах розладів здоров'я, визначення спільного та відмінного в цих характеристиках. Здоров'я людини є складною багаторівневою системою із полімодальними горизонтальними та вертикальними внутрішніми зв'язками. Зокрема, можна виділити такі рівні як психосоматичний, психосоціальний та психоекзистенційний. Фрустрація потреб на одному з них може призводити до розладу на інших, водночас можливі значні відмінності стану здоров'я на різних рівнях та широкий діапазон стосунків між ними: від антагонізму до відносної гармонії. Психологічне здоров'я є однією з складових загального здоров'я людини. Поняття психологічного здоров'я, що стало вживатись у фаховій літературі (І.Ф. Аршава, Г.О. Балл, І.В. Дубровіна, О.В. Завгородня, О.Г. Капшукова, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, А.В. Шувалов), перебуває в стадії формування. Останнім часом проблема здоров'я набула особливої **актуальності** з огляду на складні суспільні процеси, необхідності запобігання деструктивно-маніпулятивним впливам та ін. Значний інтерес до проблеми здоров'я в його душевно-духовному аспекті виявили гуманістично орієнтовані психологи різних напрямків (А. Маслоу, Е. Фромм, Б.С. Братусь, Ф.Ю. Василюк та ін.). Зокрема, згідно з підходом гуманістичної психології, здоров'я людини пов'язане з життєвими альтернативами, які вона обирає. Основною

передумовою вибору, що сприяє здоров'ю, є опора на власне внутрішнє єство – «голос» свого автентичного Я. Система відносин «особа – суспільство» може як сприяти, так і шкодити здоров'ю людини. Негативний вплив на здоров'я пов'язаний із розбіжністю цінностей і цілей, що задаються і підтримуються в певній культурі, і власних цінностей і цілей людини. В цьому випадку соціальна адаптація може послаблювати контакт людини з власним єством і таким чином зумовлювати неоптимальні для здоров'я рішення. Для збереження та поліпшення здоров'я необхідною є праця самопізнання – розвиток усвідомлення людиною самої себе в контексті взаємин з собою, іншими людьми, суспільством, природою, а також пошук «творчого синтезу» між сигналами власного внутрішнього автентичного Я і запитами соціального оточення.

Мета статті – охарактеризувати поведінкові стратегії в контексті проблеми психологічного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією зі складових загального здоров'я є психологічне здоров'я – складне явище, що виявляється на психосоматичному, психосоціальному, психоекзистенційному рівнях. Провідними характеристиками психологічного здоров'я як стану людини є оптимальне опрацювання нею досвіду (пережитого), внутрішня інтегрованість та конструктивність самовираження в життєвій практиці. Важливо розрізнити психологічне здоров'я і особистісну зрілість. Ці поняття взаємопов'язані, але не ідентичні, хоча іноді їх ототожнюють. На основі праць гуманістично орієнтованих авторів виокремлюють такі ознаки особистісної зрілості: автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, синергійність, відповідальність, глибинність переживань, здатність до децентрації, наявність власної життєвої філософії. На нашу думку, особистість у повноті свого розвитку відзначається високим рівнем сформованості свідомої саморегуляції, раціонально-вольової сфери, що забезпечує можливість соціальної адаптації та самоствердження, і водночас вільним непригніченим становленням емоційної сфери, активністю неусвідомлюваних психічних процесів, на чому ґрунтується здатність людини до глибоких

переживань та інтуїції. Психологічно здорова людина внутрішньо характеризується динамічною цілісністю, синергією неусвідомлюваних та свідомих прагнень, пульсацією дисгармонійних та гармонійних психічних станів, творчою трансформацією глибоких переживань, зокрема страждання, душевного болю. Така людина поєднує в собі певні риси психічно нормальних у традиційному сенсі людей (сформованість механізмів свідомої саморегуляції) та деякі риси (активність неусвідомлюваних психічних процесів, чутливість, вразливість, здатність до глибоких та сильних переживань)⁴, які за певних умов можуть призводити до психічної дестабілізації. Поєднання цих рис посилює здатність людини любити, творити та чути голос сумління до рівня, суттєво вищого за середній. Водночас ці риси значною мірою є показниками і зрілості і психологічного здоров'я дорослої людини. Тоді в чому відмінність цих понять? Ми вважаємо, що психологічне здоров'я є однією з передумов досягнення особистісної зрілості, а особистісна зрілість сприяє збереженню психологічного здоров'я, зокрема в літньому віці. Особистісна зрілість неможлива поза самоусвідомленням, є результатом конструктивного самовизначення та самотворення. А психологічне здоров'я може бути «дарунком долі», цінність якого людина не завжди усвідомлює і яке може втратити (подібно до фізичного здоров'я). Особистісна зрілість передбачає усвідомлення цінності психологічного здоров'я, зміцнення і збереження його, це власне і пояснює тенденцію до зближення цих понять, коли мова іде про дорослих людей. Але як охарактеризувати рівень психологічного здоров'я дитини, підлітка, людини з вадами розумового розвитку?

⁴ «Щоб успішно вижити в суспільстві, – зауважує Р.Трач, – людина змушена витискати (у психоаналітичному розумінні) свої справжні почуття, підсвідомо виробляти на показ фальшиве «Я» і працювати, як робот-автомат. Суспільство високо цінує саме таку «нормальну» людину – тому виховує дітей так, щоб вони не мали можливості ставати самими собою» [1, с. 26].

На нашу думку, критеріями психологічного здоров'я людини, незалежно від її віку, можна вважати:

- чутливо-зацікавлене ставлення та інтерес до різних проявів життя, передусім до самотності живих істот (як власної, так і інших);
- вираженість пізнавально-творчої активності (відповідно індивідуальним та віковим можливостям);
- самомотивованість життєвої практики (перевага внутрішньої мотивації щодо зовнішньої);
- конструктивність життєвої практики (руйнівний компонент підпорядкований конструктивному);
- благодетельність впливу на оточення.

Відповідно ознаками психологічного нездоров'я є байдужість, пасивність, перевага зовнішньої мотивації, страх самовиявлення, деструктивність та руйнівний (дегуманізуючий) вплив на оточення.

Маленька дитина в сприятливих умовах демонструє психологічне здоров'я, що пояснюється зокрема відносно нескладністю узгодження імпульсів її внутрішньої реальності та вимог зовнішньої. Розлади психологічного здоров'я пов'язані з непосильним для дитини зростанням зовнішніх труднощів та внутрішніх ускладнень.

Психологічне здоров'я особи тісно пов'язане з її життєвими стратегіями, тактиками, особливостями поведінки в складних ситуаціях. Проблема вибору поведінкової стратегії в соціальних ситуаціях, що зумовлюють фрустрацію значущих потреб людини, привертала увагу багатьох вчених. Дослідники [9, 11, 12 та ін.] узагальнили різноманітні реакції людей в ситуації фрустрації і виокремили такі провідні стратегії поведінки в зазначених умовах: *протистояння* (виявляється як у вербальній, так і у фізичній агресії, спрямованій на об'єкт, що створив фруструючу ситуацію чи проблему); *дистанціювання* (характеризується спробами індивіда відокремити себе від проблеми і спробувати забути про неї); *самоконтроль* (полягає в прагненні до регуляції своїх почуттів, думок і дій); *пошук соціальної підтримки* (характеризується спробами індивіда

знайти в суспільстві інформаційну, матеріальну й емоційну допомогу); *прийняття відповідальності* (полягає у визнанні своєї ролі в породженні проблеми й у спробі не повторювати колишніх помилок); *уникнення* (складається з зусиль людини позбутися проблемної ситуації, піти з неї); *планове розв'язання проблеми* (полягає у виробленні плану дій та його поетапному здійсненні); *позитивна переоцінка* (виражається в зусиллях людини надати позитивне значення тому, що відбувається, в її спробах подолати труднощі шляхом реінтерпретації ситуації в позитивних термінах). Також розрізняють емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані способи поведінки у кризовій ситуації. Емоційно-орієнтовані форми реагування характерні для підлітків. Із віком частота подібних реакцій знижується, поступаючись місцем проблемно-орієнтованим формам поведінки, спрямованим на перетворення складної ситуації. Емоційно-орієнтовані реакції частіше бувають у жінок та фемінних чоловіків, проблемно-орієнтовані – у чоловіків і маскулінних жінок. Маскулінні особи частіше йдуть на прямі активні дії або дистанціюються від проблеми, фемінні – віддають перевагу пошуку соціальної підтримки. Більшість людей у ситуації життєвих труднощів використовує одночасно кілька стратегій. Найбільш продуктивними є стратегії планового розв'язання проблеми, прийняття відповідальності, самоконтролю [13].

Б.С. Положій пов'язує поведінку людини в несприятливій соціальній ситуації із кризою ідентичності і характеризує такі її типи: 1) апатичний – виявляється у тривожно-депресивних розладах, втраті життєвої перспективи, зниженні активності й цілеспрямованості, відході у світ своїх переживань, зниженні самооцінки, замкнутості, пасивному очікуванні розв'язання своїх проблем; сприяє розвитку соціально-побутової та професійної дезадаптації; 2) дисоціальний чи агресивно-деструктивний – виявляється в дисфоричності, безкомпромісності суджень, схильності до надцінних ідей, а в деяких випадках і в руйнівній поведінці; 3) негативістичний чи пасивно-агресивний – полягає в страху щодо всього нового,

пасивному протистоянні впровадженню будь-яких економічних й соціальних новацій, постійній незадоволеності та критиці; 4) магічний – виявляється у підвищеному інтересі до метафізичних проблем, до всього ірраціонального і паралогічного. Прояви «кризи ідентичності» різноманітні за формою, проте їх об'єднує соціально-стресовий механізм виникнення. Криза пов'язана із потребою у становленні нової ідентичності. Цей період характеризується появою і стрімким поширенням у суспільстві не властивих йому раніше релігійних доктрин, філософських течій, політичних преференцій.

Вчені [2, 13 та ін.] багато уваги приділяють руйнівним для психологічного здоров'я пасивним варіантам поведінки, які, з одного боку, провокує несприятлива соціальна ситуація, а з іншого – особистісна слабкість, незрілість людини. Вибір цієї стратегії передбачає дистанціювання від ситуації чи її уникнення, звуження меж соціальної взаємодії, зменшення рівня домагань, витіснення індивідуальних потреб і зниження самооцінки, різні види «втечі від реальності».

Реалізація активних стратегій може бути ускладнена характером соціально-політичних умов. Наприклад, у країні з репресивною системою, брехливою пропагандою та «залізною завісою» людина намагалась врятувати себе як особистість шляхом «духовної» еміграції [11].

Вибір активної соціальної стратегії передбачає здатність до протистояння, активне включення в ситуацію, глобалізацію рівня домагань, підвищення самооцінки, розширення меж соціальної дії, збереження цілеспрямованості.

Складні соціально-політичні чинники можуть призводити до ситуацій, несприятливих для психологічного здоров'я людини, зокрема, внаслідок невідповідних для неї внутрішніх та зовнішніх навантажень, переживання безвиході тощо. Водночас досягнута людиною особистісна зрілість дозволяє обирати оптимальну стратегію поведінки та тою чи іншою мірою зберігати психологічне здоров'я. Напевно, не варто абсолютизувати соціальні чинники. Аналіз поведінки людей у концтаборі (за даними В. Франкла, А. Кемпінські) свідчить, що і

в таких екстремальних умовах зріла особистість здатна до вибору конструктивної стратегії.

Абстрагуючись від соціальної конкретики, можна виокремити та охарактеризувати різні типи поведінки в кризовій ситуації:

I. Просвітлено-активний тип поведінки (творче подолання ситуації) характерний для людей активних, самостійних, сміливих і, одночасно, просвітлених, неегоцентричних, із універсальним світом переживань. Така людина здатна до активного самовиявлення (включаючи вираження болю, гніву тощо) в формах, що не руйнують інших людей. Кризову ситуацію вона здатна сприйняти як стимул для розвитку, «важкість недобру» (Й. Мандельштам) перетворити в енергію творчості, в трагічних обставинах побачити «виклик» долі й дати гідну відповідь, що долає зло. Багато з творчих, продуктивних людей, що знайшли своє унікальне життєве призначення, самовизначились в моменти потрясінь, пов'язаних з тими або іншими жорстокими випробуваннями долі. Вплив такої особистості на соціум – активно-гуманізуючий: зцілює і надихає душі людей, підносить людські взаємини, утверджує буттєві цінності, протистоїть дегуманізуючим тоталітарним тенденціям.

II. Егоцентрично-активний тип поведінки в кризовій ситуації характеризується руйнівним самоствердженням. Він властивий активним, сміливим, але егоцентричним людям. Внаслідок звуження свідомості егоцентричними пристрастями для такої людини можливість конструктивних перетворень ситуації значною мірою заблокована. Людина не здатна до самовідданості, емпатійного єднання зі світом, прагне лише використати його. Воля егоцентричної індивідуальності виявляється в руйнівному для оточуючих людей і середовища самоствердженні. Переживаючи нудьгу і внутрішню пустку, така людина ніби прагне помститися існуючому (людству, окремим його представникам, природі, культурі) за свої дитячі травми, хвороби, нерозділену любов, творче безсилля тощо. Агресивне споживання та руйнування як наркотик тимчасово

притлумлює нудьгу, але невситима, вона повертається і владно вимагає нового жертвоприношення (масштаби руйнування, звичайно, можуть бути різними: від злих наклепів до організованого геноциду).

Вплив егоцентричної індивідуальності на соціум – активно-дегуманізуючий, причому його руйнівний ефект тим значніший, чим обдарованіша та активніша людина, яка його здійснює.

III. Просвітлено-пасивний тип поведінки в кризовій ситуації (самопожертва) характерний для людей пасивних, несміливих, але, при цьому, неегоцентричних, чутливих до чужого болю, здатних до співпереживання і співстраждання. В стані стресу така людина здатна витіснити свій гнів, вона швидше принесе в жертву своє здоров'я (захворівши неврозом або психосоматичною хворобою), ніж образить іншого словом чи дією. Незважаючи на зовнішню пасивність, така людина здатна на подвиг відмови: в ситуації ціннісного вибору вона швидше віддасть життя, але не стане знаряддям зла. Така людина потурає злу, стаючи його жертвою. Проте що більше вона здатна на опір, то більше актуалізується її гуманізуючий потенціал.

IV. Егоцентрично-пасивний тип поведінки в травматичній ситуації властивий людям пасивним, залежним і егоцентричним. У стані стресу вони сповнені деструктивних прагнень, але з причини свого страху, слабкості, нерішучості, бояться виявляти їх назовні, спрямовують ці прагнення на слабших за себе істот, коли це можна робити безкарно, або на самих себе. Саморуйнування здійснюється за допомогою нездорового способу життя, а також некритичної покори садистичному лідеру. Людина цього типу поведінки легко може стати знаряддям зла і руйнування, пішаком в чийсь грі. Щодо соціуму така людина – носій прихованої деструктивності.

Більшість людей у різних пропорціях поєднують риси усіх типів як активних, так і пасивних, налаштовані групоцентрично, тобто ділять людей на «своїх» (щодо яких бажані людяність та вияви альтруїзму) та «чужих» (щодо яких можливо поводитись негуманно).

Дитина, розвиваючись, пізнаючи й освоюючи довкілля, але ще не маючи достатнього досвіду, неодмінно стикається з чимось новим, невідомим, несподіваним для себе. Це вимагає від неї випробування власних можливостей, що далеко не завжди може виявитися успішним і тому може послужити причиною для розчарувань. Водночас важкі, але підсильні ситуації мають розвивальний потенціал. Поняття «конструктивної фрустрації» (А. Далла Вольта) підкреслює позитивну роль перешкод, оскільки вони викликають активність суб'єкта, спрямовану на їхнє подолання та вироблення відповідних стратегій [9]. Важкі ситуації, під впливом яких складаються способи поведінки і формується ставлення до труднощів, мають різний характер. Це можуть бути минущі, швидкоплинні, буденні для дитини події (не прийняли в гру, упав з велосипеда, забув ключ від будинку тощо); короткочасні, але надзвичайно значимі і гострі ситуації (втрата близького родича, розлука з улюбленим членом родини, різка зміна способу життя родини); чи, навпаки, ситуації тривалої хронічної дії, пов'язані, як правило, з сімейною чи шкільною обставинами, а також ситуації, пов'язані з емоційною депривацією.

Засвоєння конструктивних способів подолання важких ситуацій сприяє впевненості в собі, почуттю компетентності і власної цінності. Зростає життєва стійкість людини, її здатність протистояти труднощам, зберігаючи своє психологічне здоров'я. Водночас формування неконструктивних способів поведінки фіксують почуття безпорадності та призводять до різних розладів здоров'я.

Важливим аспектом проблеми є питання про педагогічні чинники конструктивності поведінки, зокрема стійкості до стресу. Основою конструктивної поведінки, згідно досліджень [14], є «міцність» («hardiness»). «Міцність» інтегрує в собі прийняття відповідальності за здійснення намірів та результат своїх дій; упевненість у своїй здатності протистояти складній ситуації і перетворити її так, що вона буде узгоджуватися з життєвими планами; здатність приймати виклик, тобто сприймати ситуацію як стимул для розкриття власних

можливостей. Формуванню «міцності» сприяє заохочення самостійності дітей, наявність «моделей для ідентифікації» – сміливих людей, що контролюють свій життєвий світ. Водночас блокування самостійності дітей, заохочення конформної слухняності та покірності сприяє формуванню «вивченої безпорадності», залежності, екстернальності [2].

На нашу думку, становлення самостійності дитини є умовою необхідною, але недостатньою для формування конструктивної поведінки. Здійснений науковцями Єльського університету аналіз зв'язку між традиціями виховання дітей у 48 спільнотах та показниками злочинності в них засвідчив такі факти: крадіжки були найбільш поширеними в спільнотах, де у вихованні слухняності, відповідальності та самостійності застосовувались дисциплінарно-каральні методи; і крадіжки, і злочини проти особистості були дуже поширені там, де виховання хлопчиків було винятково обов'язком матерів, де була відсутня можливість виникнення тісних емоційних стосунків між батьком та сином; злочини проти особистості були найбільш поширені в спільнотах, де дітей грубо та раптово змушували виявляти самостійність. Отримані факти узгоджуються зі спостереженнями, що стосуються розвинутих країн: теплі, тісні стосунки дитини та батьків (особливо тієї ж статі, що й дитина) запобігають деформаціям особистісного розвитку [6]. Це пояснюється тим, що турботливі, чуйні батьки є взірцем для дитини, вона їх любить, ототожнює себе з ними, їхніми почуттями, прагненням, ціннісною спрямованістю. За умови теплих стосунків із батьком емпатійний розвиток хлопчика не блокує його маскулінності. Тоді в характері хлопчика прородньо поєднуються мужність та чуйність. За тісних стосунків з батьками дитина постійно має зворотній зв'язок – інформацію про те, як її поведінка позначається на близьких людях. Дитина вчиться зіставляти потреби, почуття та загальне благополуччя оточуючих з наслідками своїх дій. Емпатійний зв'язок між дорослими та їх вихованцями створює поле спільних переживань, прагнень та відповідних особистісних смислів. Важливим чинником подолання

егоцентричної обмеженості переживань є долучення дитини до мистецтва, народної творчості. Формуванню конструктивної поведінки сприяє спілкування дорослого з дитиною, що включає вираження почуттів, обговорення тих чи інших вчинків, мотивів, спроби прогнозування їхніх наслідків, спільне переживання й осмислення художньої літератури, інших творів мистецтва. В такому виховному процесі формується самосвідомість дитини, здатність до вільної незалежної від несуттєвих впливів поведінки з ризиком зробити помилку, одержати несхвальну оцінку оточуючих; пробуджується почуття відповідальності, прискорюється моральнісний розвиток.

Неоднозначним психологічним чинником, пов'язаним із проблемою конструктивності поведінки, є успіх або успішність у розв'язанні життєвих проблем – навчанні, роботі, сім'ї та ін. Дані емпіричних досліджень свідчать, що ймовірність переростання агресивної поведінки хлопчиків в асоціальну, протиправну значно знижуються за умови шкільної успішності [12, с.304]; що навіть ситуативний успіх (невдача) спричинює зростання (спад) альтруїстичної мотивації, що переживання шастя сприяє більш емпатійному ставленню до інших людей [5]. З іншого боку, в людини з домінуванням мотивації на зовнішні досягнення можливі деформації моральної свідомості, коли будь-які дії на шляху до успіху вважаються прийнятними. Відкидаючи почуття та інтереси інших людей як несуттєві, така людина все більше відхиляється в напрямку свавільного самоствердження. У зрілої особистості почуття причетності та відповідальності контролюють діяльність, спрямовану на зовнішні досягнення, змушуючи людину іноді відмовлятися від успіху, якщо це пов'язано з руйнівними (для інших людей, культури, природи) наслідками.

Підводячи підсумки, можна виокремити важливі для педагогічної практики умови, що сприяють психологічному здоров'ю вихованців, готують їх до вибору конструктивних життєвих стратегій. Це, зокрема, створення атмосфери, що сприяє розкриттю можливостей і здібностей дитини, формуванню реалістичних і конструктивних уявлень про себе

(самоповага, почуття гідності); підтримка самостійності, усвідомлення та подолання елементів «вивченої безпорадності»; емпатійний зв'язок учнів з педагогом, спілкування з дорослими, які можуть бути взірцем (моделлю для ідентифікації); розвиток здатності до співпереживання у процесі спілкування з мистецтвом і природою: створення умов, що сприяють естетичним враженням, розумінню пов'язаності людини із усім суцям; уважне ставлення до вихованця: своєчасна підтримка його у кризовій ситуації; допомога в опануванні копінг-стратегіями.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Особистісна зрілість неможлива поза самоусвідомленням, є результатом конструктивного самовизначення та самотворення. А психологічне здоров'я може бути “дарунком долі”, цінність якого людина не завжди усвідомлює і яке може втратити (подібно до фізичного здоров'я). Особистісна зрілість передбачає усвідомлення цінності психологічного здоров'я, зміцнення і збереження його, це власне і пояснює тенденцію до зближення цих понять, коли мова йде про дорослих людей.

Розглянуто поведінкові стратегії в їхньому взаємозв'язку з психологічним здоров'ям людини. Складні соціально-політичні чинники можуть призводити до ситуацій, несприятливих для психологічного здоров'я людини, зокрема внаслідок невіддільних для неї внутрішніх та зовнішніх навантажень, переживання безвиході тощо. Водночас досягнута людиною особистісна зрілість дозволяє обирати оптимальну стратегію поведінки та тою чи іншою мірою зберігати психологічне здоров'я.

Засвоєння конструктивних способів подолання важких ситуацій сприяє впевненості в собі, почуттю компетентності й власної цінності. Зростає життєва стійкість людини, її здатність протистояти труднощам, зберігаючи своє психологічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Гуманістична психологія. Антологія: в 3-х томах: Т.1. Психологія і духовність / [упоряд.: Г. Балл, Р. Трач]. – К. : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ. – 2005. – 279 с.
2. Життєві кризи особистості (в 2-х част.). – Ч. 1. Психологія життєвої кризи особистості. – К. : ІЗМН. – 1998. – 354 с.
3. Мудрик А.В. Человек – объект, субъект и жертва социализации / А.В. Мудрик // Известия РАО. – 2008. – Т1. – № 8. – С. 48–57.
4. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал Социология. Социальная антропология. – 1998. – Т.1. – №2. – С. 12–23.
5. Нартова-Бочавер С.К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С. 15–23.
6. Нравственность, агрессия, справедливость // Вопросы психологии. – 1992. – № 1-2. – С. 84–97.
7. Осухова Н.Г. Личность в экстремальных условиях / Н.Г. Осухова // Развитие личности. – 2006. – № 3. – С. 152–166.
8. Положий Б.С. Психическое здоровье и социальное состояние общества / Б.С. Положий // Социокультуральные проблемы современной психиатрии : Материалы VIII-х науч. Кербиковских чтений. – М., 1994. – С. 88–94.
9. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Издательский центр «Академия», 1995. – 102 с.
10. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 26–35.
11. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства / Л.Н. Юрьева. – К. : Сфера, 2002. – 314 с.
12. Abstracts 111 European congress of psychology. – 1993. – Tampere, Finland.
13. Carpenter B.N. Issues and advances in coping research / B.N. Carpenter // Personal coping: theory, research and application. – Westport: Praeger, 1992. – P. 1–13.
14. Maddi S. Dispositional hardiness in health and effectiveness / S. Maddi // Encycloped. of mental health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998. – P.323–335.

Е.В. Завгородняя

ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ КАК ФАКТОР ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматривается проблема поведенческих стратегий в их взаимосвязи с психологическим здоровьем человека. Определены понятия психологического здоровья и личностной зрелости, охарактеризованы различия между ними. Очерчены возможные типы поведения в кризисной ситуации. Утверждается, что достигнутая человеком личностная зрелость позволяет избирать оптимальную стратегию поведения и в той или другой мере сохранять психологическое здоровье.

Ключевые слова: поведенческие стратегии, социальные перемены, психологическое здоровье, личностная зрелость, кризисная ситуация.

O. Zavgorodnya

THE CONDUCT IN DIFFICULT CIRCUMSTANCES AS FACTOR OF PERSON PSYCHOLOGICAL HEALTH

Life in the conditions of crisis makes great demands to ability of man to overcome stress states, structurally to operate in difficult circumstances. Study of conduct of people in periods of social changes, historical shocks, in extreme terms showed the wide range of vital strategies and their connections with psychological and social factors. A psychological health is one of constituents of general health of person. Concept of psychological health which began to be used in professional literature is in the stage of forming. Considerable interest to the problem of health in its spiritual aspects the psychologists of humanism orientated directions showed. Lately this problem acquires the special actuality taking into account the crisis state of society, necessity of prevention of destructive influences on the psychological health of man.

In the article the problem of strategies of conduct is examined in their intercommunication with the psychological health of person. The concepts of psychological health and personality maturity are certain, distinctions are described between them. A psychological health is one of pre-conditions of achievement of personality maturity, and personality maturity assists maintenance of psychological health. The criteria of psychological health of man are distinguished, regardless of his age. Strategies of conduct are described in the context of problem of psychological health of person. The possible types of conduct in a crisis situation are outlined. It becomes firmly established that the personality maturity attained by a man allows to elect optimal strategy of conduct and in a that or other measure to save a psychological health.

Keywords: *the strategies of conduct, social changes, the psychological health, the personality maturity, a crisis situation.*

Надійшла до редакції 05.06.2015 р.