

УДК 159.9227

Поведінкові стратегії у їхньому взаємозв'язку із психологічним здоров'ям людини

Олена Василівна Завгородня

ДОКТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК
СТАРШИЙ НАУКОВИЙ СПІВРОБІТНИК
ЛАБОРАТОРІЇ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
e-mail: zolen58@mail.ru

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

Ключові слова: поведінкові стратегії, психологічне здоров'я людини, особистісна зрілість, кризова ситуація.

Постановка проблеми. Життя в умовах кризи ставить високі вимоги до здатності людини долати стресові стани, конструктивно діяти в складних обставинах. Вивчення поведінки людей у періоди соціальних змін, історичних потрясінь, в екстремальних умовах показало широкий діапазон життєвих стратегій і їх зв'язок із психологічними й соціальними чинниками. Дослідження свідчать, що вибір стратегії життя в період соціальних криз — надзвичайно важливий фактор не тільки для напрямку історичних перетворень у країні, але й для психічного стану й здоров'я її громадян.

Психологія здоров'я — наукова галузь, спрямована на вивчення психологічних аспектів збереження й зміцнення здоров'я, профілактики його розладів. Важливим напрямком досліджень цієї галузі є моделювання психологічних характеристик ідеально здорової людини, відносно здорової люди-

ни, людей із різними типами розладів здоров'я, визначення спільного й відмінного в цих характеристиках.

Здоров'я людини є складною багаторівневою системою з полімодальними горизонтальними й вертикальними внутрішніми зв'язками. Зокрема, можна виділити такі рівні, як психосоматичний, психосоціальний і психоекзистенційний. Фрустрація потреб на одному з них може призводити до розладу на інших, водночас можливі значні відмінності стану здоров'я на різних рівнях і широкий діапазон стосунків між ними: від антагонізму до відносної гармонії. Психологічне здоров'я є однією зі 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. Капшукіна, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, А.В. Шувалов), ще не набуло усталеного змісту й перебуває у стадії формування. 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.). Останнім часом ця проблема набуває особливої **актуальності** з огляду на кризовий стан суспільства, необхідність запобігання деструктивних впливів тощо.

Мета статті — охарактеризувати поведінкові стратегії у їхньому взаємозв'язку з психологічним здоров'ям й особистісною зрілістю людини.

Психологічне здоров'я особи — складне явище, що виявляється на психосоматичному, психосоці-

альному, психоекзистенційному рівнях. Провідними характеристиками психологічного здоров'я як стану людини є оптимальне опрацювання нею досвіду (пережитого), внутрішня інтегрованість і конструктивність самовираження в життєвій практиці. Важливо розрізнити психологічне здоров'я й 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 в 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 і свідомих прагнень, пульсацією дисгармонійних і гармонійних психічних станів, творчою трансформацією глибоких переживань, зокрема страждання, душевного болю. Така людина поєднує в собі певні риси психічно нормальних в традиційному сенсі людей (сформованість механізмів свідомої саморегуляції) і деякі риси (активність неусвідомлюваних психічних процесів, чутливість, вразливість, здатність до глибоких і сильних переживань)¹, які за певних умов можуть призводити до психічної дестабілізації. Поєднання цих рис посилює здатність людини любити, творити й чути голос сумління до рівня, суттєво вищого за середній. Водночас ці риси значною мірою є показниками й зрілості, й 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 й самотворення. А психологічне здоров'я може бути «дарунком долі», цінність якого людина не завжди усвідомлює і яке може втратити (подібно до фізич-

ного здоров'я). Особистісна зрілість передбачає усвідомлення цінності психологічного здоров'я, зміцнення й збереження його, це, власне, і пояснює тенденцію до зближення цих понять, коли мова йде про дорослих людей.

Але як охарактеризувати рівень психологічного здоров'я дитини, підлітка, людини з вадами розумового розвитку? На нашу думку, критеріями психологічного здоров'я людини, незалежно від її віку, можна вважати:

- чутливо-зацікавлене ставлення й інтерес до різних проявів життя, передусім до самотутності живих істот (як власної, так й інших);
- вираженість пізнавально-творчої активності (відповідно до індивідуальних і вікових можливостей);
- самомотивованість життєвої практики (перевага внутрішньої мотивації щодо зовнішньої);
- конструктивність життєвої практики (руйнівний компонент підпорядкований конструктивному);
- благодворність впливу на оточення.

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

Маленька дитина в сприятливих умовах демонструє психологічне здоров'я, що пояснюється, зокрема, відносною нескладністю узгодження імпульсів її внутрішньої реальності й вимог зовнішньої. Розлади психологічного здоров'я пов'язані із непосильним для дитини зростанням зовнішніх труднощів і 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 [1, 9 та ін.] узагальнили різноманітні реакції людей в ситуації фрустрації і виокремили такі провідні стратегії поведінки в зазначених умовах: *протистояння* (виявляється як у вербальній, так й у фізичній агресії, спрямованій на об'єкт, що створив ситуацію фрустрації чи проблему); *дистанціювання* (характеризується спробами індивіда відокремити себе від проблеми й забути про неї); *самоконтроль* (полягає в прагненні до регуляції своїх почуттів, думок і дій); *пошук соціальної підтримки* (характеризується спробами індивіда знайти в суспільстві

¹ «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].

інформаційну, матеріальну й емоційну допомогу); *прийняття відповідальності* (полягає у визнанні своєї ролі в породженні проблеми й у спробі не повторювати колишніх помилок); *уникнення* (складається із зусиль людини позбутися проблемної ситуації, піти з неї); *планове розв'язання проблеми* (полягає у виробленні плану дій і його поетапному здійсненні); *позитивну переоцінку* (виражається в зусиллях людини надати позитивне значення тому, що відбувається, в її спробах подолати труднощі шляхом реінтерпретації ситуації в позитивних термінах).

Також дослідники (F. Blanchard-Fields, L. Sulsky, S. Kobasa тощо) розрізняють емоційно орієнтовані й проблемно орієнтовані способи поведінки у кризовій ситуації [5]. Емоційно орієнтовані форми реагування характерні для підлітків. З віком частота подібних реакцій знижується, поступаючи місцем проблемно орієнтованим формам поведінки, спрямованим на перетворення складної ситуації. Емоційно орієнтовані реакції частіше бувають у жінок і фемінних чоловіків, проблемно орієнтовані — у чоловіків і маскулітних жінок. Маскулітні особи частіше йдуть на прямі активні дії або дистанціюються від проблеми, фемінні — віддають перевагу пошуку соціальної підтримки. Більшість людей в ситуації життєвих труднощів використовує одночасно кілька стратегій [5]. Найбільш продуктивними є стратегії планового розв'язання проблеми, прийняття відповідальності, самоконтролю [9].

Б.С. Положий пов'язує поведінку людини у несприятливій соціальній ситуації із кризою ідентичності й 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 й професійної дезадаптації.

2. Дисоціальний, чи агресивно-деструктивний, — виявляється у дисфоричності, безкомпромісності суджень, схильності до надцінних ідей, а в деяких випадках і в руйнівній поведінці. Слід зазначити, що, з одного боку, такі особи легко навіювані й легко індукуються лідерами, а з іншого — самі є могутнім індуктором у юрбі. У силу цих особливостей, вони часто приєднуються до екстремістськи налаштованих груп, є активними учасниками різних акцій, додаючи їм агресивно-деструктивного характеру. Крім того, їх часто можна бачити в кримінальному середовищі.

3. Негативістичний, чи пасивно-агресивний, — полягає в страху щодо всього нового, пасивному протистоянні впровадженню будь-яких економіч-

них і соціальних новацій, постійній незадоволеності й критиці.

4. Магічний — виявляється у підвищеному інтересі до метафізичних проблем, до всього ірраціонального й паралогічного. В складні соціально-історичні часи (періоди невизначеності й стрімких змін) багатьом людям властива «метафізична ураженість» (активізація інтересу до астрологів, екстрасенсів, чаклунів, ясновидців тощо), оскільки магічний стиль мислення має характер захисного психологічного механізму, знижує рівень тривоги й напруженості.

Прояви «кризи ідентичності» різноманітні за формою, проте їх об'єднує соціально-стресовий механізм виникнення. Криза пов'язана із потребою в становленні нової ідентичності. Цей період характеризується появою і стрімким поширенням у суспільстві невластивих йому раніше релігійних доктрин, філософських течій, політичних пререференцій. Для людини настає час духовних шукань і нового самовизначення.

В дослідженнях [1, 5, 7, 8 та ін.] багато уваги приділяється руйнівним для психологічного здоров'я пасивним варіантам поведінки, які провокує, з одного боку, несприятлива соціальна ситуація, а з іншого — особистісна слабкість, незрілість людини. Вибір пасивної 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».

Вибір активної соціальної стратегії передбачає здатність до протистояння, активне включення в ситуацію, глобалізацію рівня домагань, підвищення самооцінки, розширення меж соціальної дії, збереження цілеспрямованості. Реалізація активних стратегій може бути ускладнена характером соціально-політичних умов. Наприклад, у країні з репресивною системою, брехливою пропагандою й «залізною завісою» людина намагалась врятувати себе як особистість шляхом «духовної» еміграції [5].

Складні соціально-політичні чинники можуть призводити до ситуацій, несприятливих для психологічного здоров'я людини, зокрема внаслідок несприятливих для неї внутрішніх і зовнішніх навантажень, переживання безвиході тощо. Водночас досягнута людиною особистісна зрілість дозволяє обирати оптимальну стратегію поведінки й 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 й у 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 й одночасно просвітлених, неегоцентричних, з універсальним світом переживань. Така людина схильна до активного самовиявлення (включаючи вираження болю, гніву тощо) в формах, що не шкодять іншим людям. Кризову ситуацію вона здатна сприйняти як стимул для розвитку, «тяжесть недоброю» (Й. Мандельштам) перетворити в енергію творчості, у трагічних обставинах побачити виклик долі й дати гідну відповідь, що долає зло. Багато з творчих, плідних особистостей, 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: він змілює й 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 самовіддачі, емпатійного єднання зі світом, прагне лише використати його. Воля егоцентричної індивідуальності виявляється в рівничому для оточуючих людей і середовища самовиявленні. Переживаючи нудьгу й внутрішню пустку, така людина ніби прагне помстися існуючому (людству, окремим його представникам, природі, культурі) за свої дитячі травми, хвороби, нерозділену любов, творче безсилля тощо. Агресивне споживання й руйнування, як наркотик, тимчасово притлумлює нудьгу, але, невситима, вона повертається й 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 руйнівальний ефект тим значніший, чим обдарованіша й 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 й співстраждання. В стані стресу така людина прагне витіснити свій гнів, вона швидше принесе в жертву своє здоров'я (захворівши неврозом або психосоматичною хворобою), ніж образить іншого словом чи дією. Незва-

жаючи на зовнішню пасивність, така людина здатна на подвиг відмови: в ситуації ціннісного вибору вона скоріше віддасть життя, але не стане знаряддям зла. Така людина потурає злу, стаючи його жертвою. Але чим більше вона здатна на опір, тим більше актуалізується її гуманізуючий потенціал.

IV. Егоцентрично-пасивний тип поведінки в травматичній ситуації (саморуїнування) властивий людям пасивним, залежним і егоцентричним. В стані стресу вони сповнені деструктивних прагнень, але з причини своєї слабкості, нерішучості спрямовують ці прагнення не назовні, а на самих себе. Саморуїнування здійснюється за допомогою нездорового способу життя, наркотичних засобів або некритичної покори садистичному лідеру. Людина цього типу поведінки легко може стати знаряддям зла й руйнування, «пішаком» у чийсь грі. Щодо соціуму така людина – носій прихованої деструктивності.

Більшість людей в різних пропорціях поєднують риси всіх типів, як активних, так і пасивних, налаштовані групоцентрично, тобто ділять людей на своїх (щодо яких бажані людяність і вияви альтруїзму) і 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 і здібностей, що далеко не завжди може виявитись успішним і тому може послужити причиною для розчарувань. Водночас важкі, але підсилені ситуації мають розвивальний потенціал. Існує поняття «конструктивної фрустрації» (А. Далла Вольта), що підкреслює позитивну роль перешкод, оскільки вони викликають активність суб'єкта, спрямовану на їхнє подолання й вироблення відповідних стратегій [4].

Важкі ситуації, під впливом яких складаються способи поведінки й формується ставлення до труднощів, мають різний характер. Це можуть бути минулі, швидкоплинні, буденні для дитини події (не прийняли в гру, упав з велосипеда, забув ключ від будинку тощо), короточасні, але надзвичайно значимі й гострі ситуації (втрата близького родича, розлука з улюбленим членом сім'ї, різка зміна способу життя родини) чи, навпаки, ситуації тривалої хронічної дії, пов'язані, як правило, із сімейними чи шкільними обставинами (постійні конфлікти батьків, суперечливе чи деспотичне виховання, алкоголізм батьків, неуспішність тощо), а також ситуації, які виникають під впливом факторів емоційної депривації (госпіталізація, цілодобове перебування в дитячих дошкільних установах тощо).

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 в кращому випадку дозволяють лише тимчасово відкласти вирішення проблеми, не усуваючи її причин, або призводять до дезорганізації діяльності.

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. Водночас фіксація неконструктивних способів поведінки посилює почуття безпорадності й призводить до різних розладів здоров'я.

Важливим аспектом проблеми є питання про педагогічні чинники конструктивності поведінки, зокрема стійкості до стресу. Основою конструктивної поведінки, згідно з [8 та ін.], є «міцність» («hardiness»). Міцність інтегрує в собі прийняття відповідальності за здійснення намірів і результат своїх дій; упевненість у своїй здатності протистояти складній ситуації й 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 й покірності сприяє формуванню «вивченої безпорадності», залежності, екстернальності [8].

На нашу думку, становлення самостійності дитини є умовою необхідною, але недостатньою для формування конструктивності поведінки. Здійснений науковцями Єльського університету аналіз зв'язку між традиціями виховання дітей в 48 общинах і даними про злочинність у них показав: крадіжки були найбільш поширеними в общинах, де у вихованні слухняності, відповідальності й самостійності застосовувались дисциплінарно-каральні методи; і крадіжки, і злочини проти особистості були дуже поширені там, де виховання хлопчиків було виключно обов'язком матерів, де була відсутня можливість виникнення тісних емоційних стосунків між батьком і сином; злочини проти особистості були найбільш поширені в общинах, де дітей грубо й раптово змушували виявляти самостійність [3].

Ці дані підтверджують спостереження, що стосуються розвинутих країн: теплі, тісні стосунки

дитини й батьків (особливо тієї ж статі, що й дитина) запобігають деформаціям особистісного розвитку [3]. Це пояснюється тим, що турботливі, чуйні батьки є зразком для дитини, вона їх любить, ототожнює себе з ними, їх почуттями, прагненням, ціннісною спрямованістю. За умови теплих стосунків з батьком емпатійний розвиток хлопчика не блокує його маскулітності. Тоді в характері хлопчика прородно поєднуються мужність і 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 й загальне благополуччя оточуючих із наслідками своїх дій. Емпатійний зв'язок між дорослими та їх вихованцями створює поле спільних переживань, прагнень і відповідних особистісних смислів. Важливим чинником подолання егоцентричної обмеженості переживань є долучення дитини до скарбниці народної та індивідуальної творчості. Так, герої казки, якого полюбила дитина, має значний вплив на формування її мотивації й цінностей.

Формуванню конструктивної поведінки сприяє спілкування дорослого з дитиною, що включає вираження почуттів, обговорення тих чи інших вчинків, мотивів, спроби прогнозування їх наслідків, спільне переживання етичних цінностей, 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.

На нашу думку, моральнісний розвиток є складним нелінійним процесом, для якого характерний широкий діапазон станів, фаз, варіацій розвитку, зокрема, це субморальність, засвоєна моральність, свідомо аморальність, автентична моральність. Субморальність зумовлена недостатнім загальним моральнісно-вольовим розвитком. Засвоєна моральність базується на навіяних, наслідувальних, запозичених моральних цінностях й імперативах і згніченні (репресії) переживань, що не відповідають засвоєній моралі; при цьому контакт із внутрішньою реальністю обмежений щільним шаром психологічних захистів; вольові якості виявляються в межах виконавської діяльності за недостатньої диференціації своїх і групових інтересів, труднощів самовизначення й постановки власних цілей (недостатня автономність). Свідомо аморальність базується на свідомій деконструкції навіяних, наслідувальних моральних цінностей та імперативів, на достатній автономності при обмеженому контакті із внутрішньою реальністю (з глибокими переживаннями, які відображають, зокрема, єдність з усім

сушим), на недостатньому розвитку емпатії. Автентична моральність базується на здатності до переживання єдності з усім сушим і конгруентних цьому глибокому досвіду буттєвих цінностях, а також на здатності до автономності у здійсненні життєвих виборів, прийнятті рішень і їх реалізації. Для психологічно здорової особистості властивий розвиток саме в напрямку автентичної моральності.

Неоднозначним психологічним чинником, пов'язаним з проблемою конструктивності поведінки, є успіх або успішність у розв'язанні життєвих проблем – у 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 [6, с. 304]; що навіть ситуативний успіх (невдача) спричинює зростання (спад) альтруїстичної мотивації, що переживання щастя сприяє більш емпатійному ставленню до інших людей [2]. З іншого боку, у людини з домінуванням мотивації на зовнішні досягнення можливі деформації моральної свідомості, коли будь-які дії на шляху до успіху вважаються прийнятними. Відкидаючи почуття й інтереси інших людей як несуттєві, така людина все більше відхиляється в напрямку свавільного самоствердження. У зрілої особистості почуття причетності й 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 й подолання елементів «вивченої беспорядності»; емпатійний зв'язок учнів з педагогом, спілкування з дорослими, які можуть бути взірцем (модель для ідентифікації); розвиток здатності до співпереживання у процесі спілкування з мистецтвом і природою: створення умов, що сприяють естетичним враженням, розумінню пов'язаності людини з усім сушим; уважне ставлення до вихованця: своєчасна підтримка його у кризовій ситуації; тренінги, спрямовані на опанування стратегій подолання.

Висновки. Нами визначено поняття психологічного здоров'я й особистісної зрілості, окреслено відмінності між ними. 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 й збереження його. Виокремлено критерії психологічного здоров'я людини незалежно від її віку.

Розглянуто поведінкові стратегії у їхньому взаємозв'язку з психологічним здоров'ям й особистісною зрілістю людини. Окреслено можливі типи поведінки в кризовій ситуації. Стверджується, що складні соціально-політичні чинники можуть призводити до ситуацій, несприятливих для психологічного здоров'я людини, зокрема внаслідок невідповідних для неї внутрішніх і зовнішніх навантажень, переживання безвиході тощо. Водночас досягнута людиною особистісна зрілість дозволяє обирати оптимальну стратегію поведінки й тою чи іншою мірою зберігати психологічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Муздыбаев К.** Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Социология. Социальная антропология : журн. – 1998. – Т. 1, № 2. – С. 12–23.
2. **Нартова-Бочавер С. К.** Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С. 15–23.
3. **Нравственность, агрессия, справедливость** // Вопросы психологии. – 1992. – № 1–2. – С. 84–97.
4. **Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы** / [под ред. И. В. Дубровиной]. – М. : Академия, 1995. – 102 с.
5. **Юрьева Л. Н.** История. Культура. Психические и поведенческие расстройства / Л. Н. Юрьева. – К. : Сфера, 2002. – 314 с.
6. **Abstracts. III European congress of psychology.** – Tampere, Finland, 1993. – 360 p.
7. **Carpenter B. N.** Issues and advances in coping research // Personal coping: theory, research and application / B. N. Carpenter. – Westport : Praeger, 1992. – Pp. 1–13.
8. **Maddi S.** Dispositional hardiness in health and effectiveness / S. Maddi // Encyclopeda of mental health / [H. S. Friedman (Ed.)]. – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – Pp. 323–335.
9. **The social context of coping.** – N.Y. : Plenum Press, 1991. – 260 p.

REFERENCES

1. **Muzdibayev K.** Strategiyi sovladaniya s zhiznennimi trudnostiami. Teoreticheskiy analiz [Strategies of management with vital difficulties (coping). Theoretical analysis] // Sotsiologiya. Sotsialnaya antropologiya: zhurn. – 1998. – Т. 1, № 2. – Pp. 12–23.
2. **Nartova-Bochaver S.K.** Experimentalnoye issledovaniye situatsionnoy izmenchivosti motivatsiyi pomoshchi / [Experimental research of situational changeability of motivation of help] // Psihologicheskiy zhurnal. – 1992. – № 4. – Pp. 15–23.
3. **Nravstvennost, agressiya, spravedlivost** [Morality, aggression, justice] // Voprosi psihologii. – 1992. – № 1–2. – Pp. 84–97.
4. **Rukovodstvo prakticheskogo psihologa: Psihicheskoe zdorovye detey I podrostkov v kontekste psihologicheskoy sluzhbi** [Guidance of practical psychologist: mental health of children and teenagers in the context of psychological service] / Pod red. I.V. Dubrovinoi. – M.: Akademiya, 1995. – 102 p.
5. **Yuryeva L.N.** Istoriya. Kultura. Psihicheskie i povedencheskie rasstroystva [History. Culture. Psychical and behavior disorders]. – K.: Sfera, 2002. – 314 p.
6. **Abstracts. III European congress of psychology.** – Tampere, Finland, 1993. – 360 p.
7. **Carpenter B.N.** Issues and advances in coping research // Personal coping : theory, research and application. – Westport: Praeger, 1992. – Pp. 1–3.
8. **Maddi S.** Dispositional hardiness in health and effectiveness // Encyclopeda of mental health / H.S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA): Academic Press, 1998. – Pp. 323–335.
9. **The social context of coping.** – N.Y.: Plenum Press, 1991. – 260 p.

The strategies of conduct in their intercommunication with the psychological health of person.

Zavgorodnya O. V., PhD (Psychology), Doctor of Psychological Sciences, senior researcher (laboratory of methodology and theory of psychology) of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of Ukrainian NAPS, e-mail: zolen58@mail.ru.

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, the psychological health, the personality maturity, a crisis situation.

Завгородня Е. В. Поведенческие стратегии в их взаимосвязи с психологическим здоровьем человека.

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

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