

**О. Чала,**

старший викладач кафедри загальної, вікової і педагогічної психології  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ДЕСТРУКТИВНУ КОНФЛІКТНІСТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

*У роботі здійснено аналіз проблеми подолання деструктивної конфліктності юнаків, зосереджено увагу на питанні впливу копінг-стратегій на деструктивну конфліктність, розкрито механізми її подолання засобами опановуючої поведінки як базової психологічної технології.*

**Ключові слова:** деструктивна конфліктність, копінг, продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії, опановуюча поведінка.

Юнацький вік посідає особливе місце в загальному процесі формування особистості, оскільки супроводжується необхідністю молоді людини самовизначитись, тобто побудувати свій життєвий план. Успішність цього завдання визначатиме адекватність подальшої самореалізації особистості впродовж дорослості, яка охоплює більшу частину онтогенезу. Продуктивне самовизначення передбачає сформованість у юнака базових проявів самосвідомості — розвинутого Я-образу, адекватної самооцінки, прийняттого рівня домагань, а також компетентності щодо можливих варіантів побудови життєвого плану. Пошуки ідентичності сучасними молодими людьми, ускладнені несприятливими колізіями розвитку українського суспільства, часто набувають стресогенного характеру, що спричинює переживання ними підвищеної тривожності та провокує конфліктний характер поведінки юнаків. За умов неадекватного напрямку розвитку особистості юнака та відсутності своєчасної психологічної корекції, конфліктність із ситуативного поведінкового прояву може перерости в характерологічну рису та набути деструктивного змісту. Така ситуація, що є розповсюдженою для психологічної практики сьогодення, і визначає актуальність нашого дослідження.

Попри те, що питання конфліктів як феномену суспільного життя давно вже стало традиційним для світової та вітчизняної науки, а явище конфліктності теж перебуває у полі зору та, відповідно, довготривалому вивченні психологів, проблема деструктивної конфліктності та механізмів її подолання за допомогою базових психологічних технологій є відносно новою. Оскільки прояви деструктивної конфліктності завжди супроводжуються стресовою ситуацією, то важливо виявити можливості копінг-стратегії як технології подолання деструктивної конфліктності.

Отже, метою статті є з'ясування можливостей опановуючої поведінки як продуктивної копінг-стратегії у подоланні деструктивної конфліктності представників юнацького віку.

При дослідженні проблеми подолання юнаками деструктивної конфліктності за допомогою опановуючої поведінки ми спираємось на визнані нині на наукових теренах психологічні концепції. Серед них варто виділити дослідження теорії конфлікту О. О. Єршова, Л. О. Петровської, Н. В. Грішиної, Ф. М. Бородкіна, І. Н. Коряка, Т. М. Титаренко, Г. В. Ложкіна, Н. І. Пов'якель, А. Т. Ішмуратова, М. І. Пірен, Ф. Ю. Василюка, О. Ф. Бондаренка, серед зарубіжних вчених — Л. Козера, М. Дойча, Д. Скотта, що стали методологічним підґрунтям нашого аналізу. Означені вище вчені напрацювали зміст понять конфлікту, конфліктності як риси особистості, що виступають родовими відносно категорії деструктивної конфліктності.

Згідно з даними попередньо здійсненого нами аналізу, взаємне підсилення дії зовнішніх та внутрішніх чинників конфліктності особистості сприяє її закріпленню та провокує трансформацію в деструктивну форму. За нашим розумінням, *деструктивна конфліктність* особистості є психологічним феноменом, що має прояв у деструктивній поведінці у конфліктних ситуаціях, продукуванні конфліктів і конфліктогенів, наявності деструктивних внутрішніх конфліктів. Деструктивна конфліктність особистості зумовлюється комплексом особистісних чинників, вплив яких перешкоджає особистісному зростанню і саморозвитку юнака [4, 622].

Предметом нашого аналізу є використання стратегій опановуючої поведінки для подолання деструктивної конфліктності. Окреслюючи поняття опановуючої поведінки, звернемось до родового терміну — *копінгу*. Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі в 1962 р.

Л. Мерфі застосував його, вивчаючи те, яким чином діти долають кризи розвитку. Чотири роки потому, в 1966 р. Р. Лазарус в своїй книзі «Психологічний стрес і процес його опанування» звернувся до поняття копіngu для опису усвідомлених опановуючих стратегій стресу й інших подій, що породжують тривогу. Копінг — це те, що робить людина, для того, щоб опанувати стрес; він об'єднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються особистістю, щоб справитися із проблемними запитами буденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою за певних обставин. Таким чином, копінг — це поведінкові й когнітивні зусилля, використовувані індивідами, щоб справитися зі стресовими взаєминами «людина — середовище» [3, 45].

Власне, для російської та вітчизняної психологічної думки є більш уживаним поняття *опановуючої поведінки*, яке підкреслює позитивний зміст і наслідки використання копіngu. Так, російський психолог Т. Л. Крюкова, повторюючи думку американських психологів Д. Брайта та Ф. Джонса, зазначає, що копінг буває продуктивним (функціональним) і непродуктивним (дисфункціональним). Для продуктивного копіngu характерними є позитивні наслідки для суб'єкта стресової ситуації.

Відповідно, саме продуктивний копінг вищевказаний психолог тлумачить як опановуючу поведінку. За словами Т. Л. Крюкової, опановуюча поведінка — це цілеспрямована соціальна поведінка, що дає змогу суб'єктові розв'язати складну життєву ситуацію (чи стрес) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації через усвідомлювані стратегії дій [1, 13].

Оскільки не всі конфлікти можна попередити, то важливою умовою корекції деструктивної конфліктності юнаків є навчання їх ефективним технологіям управління конфліктами. За визначенням Н. І. Пов'якель, управління конфліктом — це цілеспрямований вплив на процес конфлікту, що забезпечує вирішення соціально значущих завдань, переведення в раціональне русло діяльності людей, осмислений вплив на конфліктну поведінку соціальних суб'єктів з метою досягнення бажаних результатів і обмеження протидії межами конструктивного впливу [3, 43]. Використання опановуючої поведінки як різновиду продуктивного копіngu є ефективною технологією управління конфліктом.

Якщо йдеться про деструктивну конфліктність представника юнацького віку, то копінг-стратегії, що ним використовуються при виявах означеного феномену, можна розділити за дихотомічним принципом «робота над ставленням до

проблеми» та «робота з проблемою». Не вбачаючи загрози у власній деструктивній конфліктності, однак переживаючи дискомфорт від ситуацій її вияву, юнак може зосередитись над зміною свого ставлення до них, практикуючи самовиправдання та самозаспокоєння. Так працює непродуктивний копінг, дисфункціональність якого проявляється в тому, що юнак спрямовує інтроспективні зусилля на когнітивне переформулювання чи емоційну переоцінку проблеми, однак деструктивна конфліктність при цьому зберігається чи й посилюється. Усвідомлюючи негативний характер своєї конфліктності, яка набула деструктивної форми, молода людина, що визнає неадекватність даної риси, працює над її подоланням. Така ситуація окреслює продуктивний характер копіngu або власне опановуючу поведінку.

Опановуюча поведінка реалізується засобами різноманітних поведінкових стратегій на основі внутрішніх та зовнішніх чинників. До найголовніших зовнішніх факторів віднесемо соціальну підтримку. Так, юнак, що відчуває актуалізовану потребу подолати свою деструктивну конфліктність, може звернутись по допомогу до друзів, батьків, викладачів, психолога. До базових особистісних ресурсів належать:

- гармонізація Я-концепції, в тому числі самооцінки;
- зниження нейротизму;
- інтерналізація локусу контролю;
- збагачення емпатійного потенціалу;
- оптимізація афіліативних потреб.

Ефективність використання юнаком опановуючої поведінки для подолання деструктивної конфліктності виявляється також у тривалості збереження позитивних наслідків. Вони можуть бути короточасними, коли ситуативний успіх змінюється поверненням молодої людини до попередніх форм реагування на проблемні комунікативні ситуації, або ж довготривалими, які передають глибинні сприятливі зміни особистості.

Ознаками таких довготривалих позитивних наслідків є:

- системна раціональна поведінка у конфлікті, що передбачає розуміння його причин та прогнозування наслідків;
- когнітивне виокремлення типових зовнішніх та внутрішніх конфліктогенів, профілактика їх виникнення;
- використання ефективних прийомів гармонізації власного емоційного стану як для профілактики, так і для корекції конфліктності;
- урегульованість та гнучкість поведінкових реакцій під час конфліктних ситуацій;
- вдосконалення комунікативного середовища особистості в цілому.

Надалі проаналізуємо основні копінг-стратегії, які використовують юнаки під час конфліктних ситуацій, визначаючи їх характер за ознакою продуктивності. Предметом нашої уваги також стане вплив означених нижче копінг-стратегій на виникнення та закріплення деструктивної конфліктності юнаків.

Першою стратегією є *конфронтація*, чи *протистояння*, що виявляється як агресивна настанова юнака стосовно конфліктних ситуацій, коли їх суб'єкти сприймаються як ворожа сила, яку треба перемогти і / або знищити. Ситуативно така стратегія є продуктивною, коли агресія персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об'єкт, який, будучи нейтралізованим, припинить свою шкідливу дію. Відповідно, енергія протистояння спрямована адресно, що забезпечує максимум ефекту. Однак системне використання такої стратегії переростає в непродуктивну копінг-стратегію — саме унаслідок застосування цієї стратегії молода людина і формує деструктивну конфліктність, діючи за принципом «око за око».

Наступна стратегія — *дистанціювання від конфлікту*, або ж *відкладання його розв'язання*. Юнак намагається подивитися на суперечку немов би через скло, ухилитись від неї, відкласти кульмінацію конфлікту. Очевидно, що така стратегія в багатьох випадках є продуктивною, так як дає змогу тверезо оцінити ситуацію, послабити ситуативну агресію та навіть нейтралізувати конфлікт. Відповідно, в цілому дистанціювання від конфлікту ніяк не пов'язується із закріпленням деструктивної конфліктності. Проте, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад хронічно відкладати розв'язання конфлікту, особливо міжособистісного, то проблемна ситуація набуде загрозливого деструктивного характеру.

Інший варіант копінг-реакції — *стратегія самоконтролю*, тобто прагнення регулювати свої почуття і дії під час конфлікту. Здебільшого ця стратегія має продуктивні наслідки для учасників конфлікту, вона дуже дієва і чудово виручає при форс-мажорних обставинах. Втім, представникам юнацького віку важко її використовувати через недостатню вікову урегульованість поведінки та емоційних виявів. Крім того, надмірне «зарегулювання» своїх емоцій молодими людьми призводить до виникнення перенапруження і провокує психосоматичні захворювання. Проте опанування цієї стратегії є дієвим засобом профілактики деструктивної конфліктності юнаків.

Четверта стратегія — *пошук соціальної підтримки*, звернення по допомогу до інших людей, посередництво. З огляду на предмет нашого ана-

лізу ця стратегія має продуктивний характер, оскільки віддаляє молоду людину від деструктивної конфліктності. Однак невиправдано часте використання юнаком цієї копінг-стратегії свідчить про його невміння вирішувати проблеми, а відтак — про деяку інфантильність.

Ще один можливий варіант — *стратегія прийняття відповідальності*. Це справді продуктивна, опановуюча поведінка, що передбачає осмислення юнаком всіх аспектів конфлікту, себе в ньому і навіть визнання власних помилок. Вдаючись до цієї стратегії, молода людина уникає деструктивної конфліктності й стимулює власну особистісну зрілість.

Зворотна до попередньої копінг-стратегія — *уникнення*, або *перенесення відповідальності*. При її застосуванні юнак може розпалювати або хоча б підтримувати конфлікт, переносячи при цьому відповідальність на іншого учасника. Системне використання цієї стратегії говорить про екстернальний локус контролю, інфантильність молодої людини та явно провокує формування деструктивної конфліктності як особистісної риси.

Проаналізовані вище копінг-стратегії стосувалися здебільшого поведінки юнака під час міжособистісних чи так званих інтерпсихічних конфліктів. Однак, виникнення, закріплення та посилення деструктивної конфліктності юнаків можливе і на підґрунті переживання нерозв'язаного внутрішньоособистісного конфлікту. На фоні суперечливості формування особистості у цьому віковому періоді саме хронічний інтрапсихічний конфлікт часто провокує деструктивну конфліктність юнаків. Процес використання копінг-стратегій юнаком у розв'язанні такого конфлікту охоплює ієрархію особистісних проявів:

1) когнітивні прояви:

- настанова на зміну ситуації,
- настанова на активну переробку проблеми та ефективне пристосування,
- оптимізм прогнозів на майбутнє та життєвих планів;

2) емоційні прояви:

- усвідомлення та аналіз власних емоційних переживань,
- розмежування емоційного та раціонального аспектів проблеми,
- емпатійні реакції щодо ставлення близьких людей;

3) поведінкові аспекти:

- активізація ресурсів та дій щодо самостійного подолання проблеми,
- пошук підтримки, заклик до дієвої допомоги інших людей.

Перераховані вище аспекти стосуються продуктивного копіngu, що виражає опановуючу поведінку юнака при розв'язуванні внутрішньо-особистісного конфлікту. Зворотна ситуація, у якій виявляються дисфункціональні копінг-стратегії, характеризується такими ознаками:

- 1) когнітивні прояви:
  - ригідне сприймання ситуації, зацикленість на ній,
  - відмова від подолання труднощів,
  - проекція негативних переживань у майбутнє;
- 2) емоційні прояви:
  - заперечення, пригнічення власних емоційних переживань,
  - злиття емоційного та раціонального аспектів проблеми,
  - істерично-демонстративні емоційні реакції,
  - знецінення емпатії щодо себе близьких людей;
- 3) поведінкові аспекти:
  - унікаюча, аутична поведінка,
  - демонстративна поведінка,
  - опозиційно-маніпулятивні дії.

Саме такі аспекти непродуктивного копіngu провокують виникнення та загострення деструктивної конфліктності юнаків.

Важливо, що в ситуації існування нерозв'язаного внутрішньоособистісного конфлікту юнака вибір ним копінг-стратегії суттєво залежить від засвоєних у родині механізмів подолання стресу,

на чому наголошують російські психологи М. В. Сапоровська та О. В. Куфтяк. Психологи зазначають, що рівень та якість подолання життєвих труднощів особистості залежить від того, наскільки успішно функціонує її сім'я. До основних параметрів оволодіння особистістю опановуючою поведінкою згадані психологи зараховують терплячість членів родини один до одного, турботу, характер родинного спілкування та лідерства, згуртованість сім'ї, використання психологічних ресурсів [1, 16]. Досягаючи юнацького віку, особистість використовує засвоєні в родині копінг-стратегії.

Отже, деструктивна конфліктність є негативною особистісною рисою, що ускладнює здійснення юнаками життєвого самовизначення та порушує ефективність їхньої самореалізації та соціальної взаємодії. Деструктивна конфліктність юнаків стає розповсюдженим психологічним феноменом за умов нестабільного, кризового розвитку суспільства.

Для подолання конфліктних ситуацій юнаки вдаються до копінг-стратегій, які можуть мати продуктивний (функціональний) чи непродуктивний (дисфункціональний) характер. Системне використання молодими людьми непродуктивних копінг-стратегій провокує закріплення та посилення деструктивної конфліктності їхньої особистості. Продуктивний копінг молодих людей набуває характеру опановуючої поведінки та є ефективним засобом профілактики та подолання їхньої деструктивної конфліктності.

*В работе осуществлен анализ проблемы преодоления деструктивной конфликтности юношей, сосредоточено внимание на вопросе влияния копинг-стратегий на деструктивную конфликтность, раскрыты механизмы ее преодоления средствами совладающего поведения как базовой психологической технологии.*

*The work analysis the problems of overcoming of destructive youth conflict, concentrates on the influence of coping strategies on a destructive conflict. It shows the mechanisms of its overcoming by coping conduct facilities as the base psychological technology.*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. — СПб. : Речь, 2005. — С. 13—20.
2. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. — К. : ВД «Професіонал», 2006. — 416 с.
3. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18. — № 5. — С. 45—57.
4. Пов'якель Н. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н. Пов'якель. — К. : Шк. світ, 2008. — 128 с.
5. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків / О. Чала // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр. / Ін-т психології імені Г. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. — К. : Главник, 2008. — Т. X, Ч. 8. — С. 621—626.