

## **ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГУ ОСОБИСТІСТЮ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ЗАКРІПЛЕНОЮ ДЕСТРУКТИВНОЮ КОНФЛІКТНІСТЮ**

У статті здійснено аналіз специфіки реагування особистістю юнацького віку із закріпленою деструктивною конфліктністю у стресових ситуаціях шляхом використання механізмів психологічного захисту та копіngu як чинників подолання стресу.

*Ключові слова:* психологічний захист, копіng-стратегії, деструктивна конфліктність.

Життя будь-якої людини супроводжується сприятливими і несприятливими подіями. Одні і ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки. Успішність подолання цих стресових навантажень людиною зумовлює продуктивність її психічного та соматичного функціонування, а якщо мова йде про представників юнацького віку, то ще й ефективність їх особистісного становлення. Серед сучасних молодих людей фігурують особистості з закріпленою деструктивною конфліктністю, що має прояв у деструктивній поведінці в конфліктних ситуаціях, продукуванні конфліктів і конфліктогенів, наявності деструктуючих внутрішніх конфліктів. Переживання юнаками стресових ситуацій та використання стратегій подолання має свою специфіку, детермінуючись акцентованою якістю їх особистості – деструктивною конфліктністю.

*Метою роботи є аналіз особливостей використання копінгу юнацтвом із закріпленою деструктивною конфліктністю.*

Стрессова подія починається з оцінки особистістю якого-небудь внутрішнього (наприклад, думка) або зовнішнього (наприклад, докір значущої людини) стимулу як складного і водночас значущого, в результаті виникає копінг-процес. У юнацтва із деструктивною конфліктністю як особистісною якістю копінг-реакція спрацьовує тоді, коли складність завдання перевищує енергетичну потужність звичних реакцій психіки й організму. Якщо вимоги ситуації оцінюються молодою людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту. Деструктивна конфліктність юнака здебільшого супроводжується спотвореним сприйманням себе та інших, що зумовлює активізацію механізмів психологічного захисту у стресових ситуаціях. У загальному процесі психологічної регуляції молодої людини копінг-стратегії грають компенсаторну функцію, а психологічні захисти займають останній рівень в системі адаптації – рівень декомпенсації. Між тим, копінг-стратегії та механізми психологічного захисту характеризуються рядом суттєвих відмінностей:

- механізми психологічного захисту діють на несвідомому рівні, копінг – утворення, що формується на свідомому рівні;
- дія механізмів психологічного захисту спрямована на зняття емоційної напруги, а копінг діє у напрямі відновлення порушених відносин між оточенням і особистістю;
- механізми психологічного захисту спрацьовують миттєво, стикаючись з проблемною ситуацією, копінг же формується послідовно;
- механізми психологічного захисту спотворюють об'єктивну ситуацію, копінг – ні.

Відповідно до переважаючого змісту психологічної активності молодої людини у стресовій ситуації можна виокремити два стилі реагування в проблемній ситуації: *проблемно-орієнтований* стиль – це раціональний аналіз

проблеми, пов'язаний із створенням і виконанням плану розв'язування важкої ситуації, його прояв можна побачити в таких реакціях, як самостійний аналіз того, що трапилося, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації. *Суб'єктивно-орієнтований* стиль – наслідок емоційного реагування на ситуацію. Він не супроводжується конкретними діями, а виявляється у вигляді спроб не думати про проблему, залученням інших в свої переживання, бажанням забутись уві сні, розчинити свої знегоди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею. Виходячи із змісту цих стилів реагування, можна стверджувати, що представники юнацького віку, що мають закріплену деструктивну конфліктність, схильні до суб'єктивно-орієнтованого стилю реагування на стресові ситуації.

Американські психологи Д.Брайт та Ф.Джонс зазначають, що копінг буває *продуктивним (функціональним)* і *непродуктивним (дисфункціональним)*. Для продуктивного копіngu характерними є позитивні наслідки для суб'єкта стресової ситуації. Відповідно, саме продуктивний копінг тлумачиться як опанувальна поведінка та виявляється як цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту розв'язати складну життєву ситуацію (чи стрес) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації через усвідомлювані стратегії дій [1, с. 13].

У теорії копінг-поведінки, заснованій на роботах когнітивних психологів Лазаруса і Фолькмана, виділяються такі базові копінг-стратегії, як розв'язування проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення [3, с. 49]. Копінг-стратегія розв'язування проблеми відображає здатність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями, тим самим сприяючи збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки дозволяє за допомогою актуальних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій успішно упоратися із стресовою ситуацією. Найбільш непродуктивною є копінг-стратегія уникнення, яка поглиблює проблемне функціонування особистості. Представники юнацького віку, що мають

деструктивну конфліктність спроможні до використання всіх вищезгаданих копінг-стратегій, однак пошук соціальної підтримки може набути характеру маніпулятивного впливу щодо інших. Розв'язування проблеми як найбільш сприятлива стратегія теж є ускладненим, оскільки деструктивні комунікативні настанови можуть породжувати і поглиблювати стресову ситуацію для молодого людини.

Для успішного подолання стресової ситуації особистість використовує базові копінг-ресурси, зокрема Я-концепцію, локус контролю, емпатію, афіліацію і когнітивний потенціал. Одним з основних копінг-ресурсів є Я-концепція, позитивний характер якої сприяє тому, що особистість відчуває себе упевненою в своїй здатності контролювати ситуацію. Юнацтво із закріпленою деструктивною конфліктністю має ознаки негативної Я-концепції, що виявляється через збіднений образ «Я», неадекватні самооцінку та рівень домагань. Тому ці проблеми Я-концепції можуть породжувати непродуктивний копінг. Зазвичай екстернальний локус контролю молодого людини із закріпленою деструктивною конфліктністю стає непродуктивним копінг-ресурсом, який заважає здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати залежно від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, унеможливує адекватне визначення змісту і об'єму необхідної соціальної підтримки.

Наступним важливим копінг-ресурсом є емпатія, яка включає як співпереживання, так і здатність приймати чужу точку зору, що дозволяє чіткіше оцінювати проблему і створювати більше альтернативних варіантів її рішення. Якраз цей копінг-ресурс деструктивна конфліктність особистості робить найбільш недоступним, або ж непродуктивним. Означена негативна якість молодого людини також спотворює використання афіліації як копінг-ресурсу. Афіліативна потреба є інструментом орієнтації суб'єкта спілкування в міжособистісних контактах і регулює емоційну, інформаційну, дружню і матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови ефективних взаємин. За умов закріпленої деструктивної конфліктності юнак не може налагодити

продуктивну взаємодію з оточуючими. Афіліація цієї молоді людини виражається у обмеженні почуття прихильності і вірності, блокуванні товариськості та прагнення співробітничати з іншими людьми. Успішність копінг-поведінки юнака визначається когнітивними ресурсами. Розвиток і використання базової копінг-стратегії розв'язування проблеми неможливий без достатнього рівня мислення. Розвинені когнітивні ресурси дозволяють адекватно оцінити як стресогенну подію, так і об'єм наявних ресурсів для її подолання. Однак, однією із інтелектуальних ознак особистості з закріпленою деструктивною конфліктністю є патогенне мислення, яке спричинює непродуктивне використання нею когнітивних копінг-ресурсів.

Отже, аналіз специфіки використання копінг-стратегій представниками юнацького віку з закріпленою деструктивною конфліктністю засвідчує переважне використання ними непродуктивного копінгу, ускладнення чи й неможливість використання опанувальної поведінки як найбільш сприятливої копінг-стратегії. Натомість, молоді люди часто вдаються у стресових ситуаціях до механізмів психологічного захисту, що ускладнює проблему. Деструктивна конфліктність молоді людини порушує взяття нею контролю над стресовою ситуацією, блокує емоційну стійкість, знижує відповідальність особистості за події, що відбуваються.

Для детального вивчення можливостей психологічної роботи з представниками юнацького віку щодо корекції їх деструктивної конфліктності шляхом напрацювання функціональних копінг-стратегій та подолання дії непродуктивного допінгу планується розробка дослідницької програми, апробація якої і є перспективою подальших наукових розвідок.

### **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. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учебно-методическое пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 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.

#### **Аннотация**

**Елена Чалая**

#### **Использование копинга представителями юношеского возраста с закрепленной деструктивной конфликтностью**

В статье осуществлен анализ специфики реагирования представителей юношеского возраста с закрепленной деструктивной конфликтностью в стрессовых ситуациях путем использования механизмов психологической защиты и копинга как факторов преодоления стресса.

*Ключевые слова:* психологическая защита, копинг-стратегии, деструктивная конфликтность.

#### **Annotation**

**Olena Chala**

#### **Use of coping of by personality with the fastened destructive conflict**

In the article the analysis of specific of reacting of representatives of youth age is carried out with the fastened destructive conflict in stress situations by the use of mechanisms of psychological defence and coping as factors of overcoming of stress.

*Keywords:* psychological defence, coping, coping behavior, destructive conflict.