

**Міглош А. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

**Мудрик А. Б.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

## СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ОСІБ ІЗ ЗАЛЕЖНИМИ ФОРМАМИ ПОВЕДІНКИ

### BEHAVIORAL STRATEGIES IN CONFLICT OF ADDICTIVE PERSONS

Публікація присвячена теоретичному аналізу та емпіричному виявленню особливостей прояву стратегій поведінки у конфліктах осіб з поведінковими адикціями. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння поняття «адиктивна поведінка». Відзначається суттєвий вплив соціокультурних чинників на розвиток поведінкових залежностей. У публікації подано аналіз сучасних класифікацій різновидів залежної поведінки. Перфекціонізм як адикція визначається у прагненні досягти високих результатів і стає проблемою для людини у випадку дезадаптивного прояву, коли це прагнення підпорядковане ідеалам. При дезадаптивному перфекціонізмі людина розчарована у собі, має схильність до самокритики та низької самооцінки й потерпає від депресії. Перфекціоністам властивий підхід до проблем і життєвих ситуацій з позиції або все, або нічого. У міжособистісній взаємодії та конфліктах позиція або все, або нічого може сприяти застосуванню стратегій конфронтації або уникання за класифікацією К. Томаса та Р. Кілмана, що й стало предметом дослідження у цій публікації.

Авторами публікації застосовано такі діагностичні методики: тест-опитувальник Томаса-Кілманна на виявлення стратегій поведінки у конфліктній ситуації; методика виявлення перфекціонізму (П. Шулер, 1994); шкала перфекціонізму (Jenkins–Friedman, Bransky–Murphy, 1986); опитувальник «Чи страждаєте ви перфекціонізмом?»; тест «Схильність до перфекціонізму»; опитувальник на виявлення перфекціонізму; особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В). У дослідженні взяли участь 56 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Результати дослідження показали, що для студентів з переважаючим стилем поведінки «конфронтація» властивим є середній рівень перфекціонізму з тенденцією до високого, властивими є риси маскулітності, спонтанної та реактивної агресивності, емоційної лабільності, дратівливості, невротичності та екстраверсії.

**Ключові слова:** поведінкові адикції, стратегії поведінки у конфлікті, перфекціонізм, адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, прокрастинація.

The publication is devoted to theoretical analysis and empirical identification of the peculiarities of the addictive persons' behavioral strategies in conflicts manifestation. Modern scientific approaches are analyzed to understand the concept of "addictive behavior". There is a significant influence of socio-cultural factors on the development of behavioral addictions. It is a stereotype of a successful person, which is actively promoted in modern society and imposes unrealistically high standards of modern success. The authors note that such cultural pressure leads to psychological problems and mental disorders, including behavioral addictions. The publication presents an analysis of modern classifications of types of addictive behavior. There are about a thousand varieties, which are divided into several conditional groups: chemical, non-chemical and intermediate addictions. Perfectionism as an addiction is defined as the desire to achieve high results and it becomes a problem for a person in the case of maladaptive manifestation, when this desire is subject to ideals. The publication notes that adaptive perfectionism is part of the personality and the basis of self-esteem. It is determined by the desire for high standards and a person feels that the effectiveness of his work meets its standards. With maladaptive perfectionism, there are also high standards, but the person is disappointed in himself, has a tendency to self-criticism and low self-esteem and suffers from depression. At maladaptive display the person is excessively concerned with mistakes. And high standards become unattainable and do not allow to grow and develop.

Students of Volyn National University named after Lesya Ukrainka took part in the research, the total number of respondents was 56 people. The results of the study showed that for students with a predominant style of behavior "confrontation" is characterized by an average level of perfectionism with a tendency to high. For subjects with predominant styles such as "cooperation" and "compromise", the average level of perfectionism is typical. Researchers with conflict resolution styles such as "evasion" and "adaptation" are characterized by a medium level of perfectionism with a tendency to low.

**Key words:** behavioral addictions, behavioral strategies in conflict, perfectionism, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, procrastination.

**Актуальність проблеми дослідження.** У сучасному суспільстві активно пропагується «культ успішної особистості». Бути успішним сьогодні означає мати високий соціальний статус, гарну зовнішність, видатні здібності, престиж, гроші, владу тощо. Тобто

в уявленні сучасної людини успіх дорівнює досконалості. Культура нав'язує сучасній людині неможливо високі стандарти і значна частка людей реагують на тиск культури проявами психологічних проблем. Серед них і депресія, і тривожність, і фобії, і різного

роду адикції, як от трудоголізм, перфекціонізм, алкоголізм, прокрастинація тощо [1].

Середовище, в якому зростає дитина, схвалює конкурентні патерни поведінки та створює відповідні умови для їх прояву. К. Хорні у своїх працях відзначала суттєвий вплив конкурентного середовища на виникнення психологічних проблем та психічних розладів особистості [6]. Людина набуває так званої «поведінкової адикції», тобто залежності від певних видів діяльності, інформації тощо.

**Аналіз попередніх досліджень.** Адиктивна поведінка визначається як форма деструктивної поведінки, що проявляється у прагненні відійти від реальності шляхом зміни психічного стану за допомогою певних речовин або постійної фіксації уваги на деяких предметах чи активностях, що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій, а також створює ілюзію безпеки та комфорту [5, с. 113].

Дослідженням різних видів адиктивної поведінки присвячені праці зарубіжних та вітчизняних вчених (В. Міллер, Дж. Бурка, Л. Юен, М. Тоссі, У. Уоутс, Л. Карамушка, Ж. Вірна, А. Мудрик, Т. Дучимінська, Ю. Железнякова, М. Ларченко та ін.)

У сучасних дослідженнях зазначається, що адикції пов'язані зі зловживанням чимось або кимось задля саморегуляції свого настрою. Підґрунтям такої поведінки можуть слугувати незадоволені потреби людини [2, с. 4].

До переліку залежних форм поведінки належить близько тисячі її видів. Вчені розрізняють хімічні адикції (вживання та вдихання психоактивних речовин), нехімічні (гемблінг; інтернет-залежності; «технологічні» адикції: комп'ютерні, селфі; телезалежності; залежність від ризику; екстремальних розваг; синдром Тоада; адикції «духовного пошуку»; залежності відносин: сексуальні, еротичні, адикції уникнення, співзалежність; фанатизм; професійні залежності; оніоманія (шопінг); спортивні залежності; адикція до витрачання грошей; борці за справедливість тощо), та проміжні форми адикцій (анорексія, булімія, адикція до шоколаду, переїдання, голодування, роздільне харчування) – між хімічними і нехімічними залежностями, оскільки у виникненні цих адикцій залучені поведінкові та біохімічні механізми [5, с. 116].

До ознак адиктивної поведінки належать: прагнення до змін свого психофізичного стану, посилення залежності з часом, циклічність адиктивної поведінки (в кожному окремому випадку тривалість циклу буде різного, цикл може тривати один або кілька днів, а може тривати й місяць) [2, с. 5].

Адиктивна поведінка може переходити від однієї форми до іншої, але основні механізми лишаються. Іноді такі випадки можуть виглядати і сприйматись як одужання. До прикладу, алкогольна залежність може замінитись на трудоголізм. Ставлення до об'єкта адикції відзначається емоційністю, інтимністю, духовним зв'язком, водночас міжособистісні стосунки залежних осіб суттєво порушуються, а іноді й руйнуються. Поведінка адиктивна стає менш товариською, характеризується проявами під-

озрілості та уразливості, відбувається ізоляція від людей, що спричиняє часті конфлікти у міжособистісній взаємодії [2, с. 6-7].

Лазько А.М. зазначає, що сучасні тенденції, які пропагують культ досконалості у різних сферах життя, сприяють створенню ілюзії в уявленні людини щодо її всемогутності та здатності контролювати абсолютно все. Відтак людина прагне відповідати надвисоким стандартам [4]. Перфекціонізм як адикція у різних дослідженнях розглядається у двох контекстах: конструктивному та деструктивному. Конструктивний прояв перфекціонізму передбачає високу працездатність та організованість, позитивне прагнення до досягнень, високі стандарти, якими керується особистість у своїй діяльності. Деструктивний аспект перфекціонізму полягає у його впливі на виникнення психічних розладів та інтенсивну фрустрацію [4; 3].

Перфекціоністи бояться бути недостатньо хорошими та не дотягнутись до встановленої планки. Виникає страх невдачі, тому досить часто перфекціонізм проявляється коморбідно з прокрастинацією. Остання допомагає їм впоратись із подоланням страху невдачі. Краще не робити взагалі, якщо неідеально.

Р. Бірі відзначає, що перфекціоністи мають низку установок, які перетворюють їхнє прагнення щось зробити на ризик. По-перше, те, що вони роблять, на їхню думку, відображає рівень здібностей. По-друге, цей рівень здібностей визначає те, наскільки вони цінні. Самооцінка у перфекціоністів корелює з рівнем здібностей. Тобто що краще вони виконують роботу і є успішнішими, то більше собою задоволені. І навпаки, якщо робота виконана не на найвищому рівні, то вони жадливої думки про себе. Успішність виконання роботи стає мірилом самоцінності. Усе інше до уваги не береться. [1, с. 39].

Тому перфекціоністи прагнуть писати блискучі твори, отримувати найвищі оцінки за контрольні роботи, а у міжособистісному спілкуванні бути дотепними.

Перфекціонізм може призвести до виникнення прокрастинації. Адже умовно безпечніше страждати через його наслідки, аніж через недосконалість результатів. У світі перфекціоніста краще звинувачувати себе у ліні, аніж почуватись недостатнім [1, с. 41].

Д. Бурка, Л. Юен зазначають, що поряд зі страхом невдачі у перфекціоністів виникає страх бути недостатнім у любові. Адже якщо людина почуватись нецінною, то чи заслугове вона на любов. В такому випадку наслідки досягнень значно серйозніші, ніж просто невдача. Перфекціонізм призводить до того, що люди вимагають від себе нереально багато, а неспроможність це отримати їх пригнічує.

Адаптивний перфекціонізм є частиною особистості і основою самооцінки. Визначається прагненням високих стандартів і людина відчуває, що ефективність її роботи відповідає її стандартам. При дезадаптивному перфекціонізмі також високі стандарти, однак людина розчарована у собі, має схиль-

ність до самокритики та низької самооцінки й потерпає від депресії [1, с. 43].

Д. Бернс зазначає, що люди, які досягають багато, здебільшого не є перфекціоністами. Деадаптивні перфекціоністи надмірно переймаються помилками. І високі стандарти стають недосяжними і не дають зростати й розвиватись. Адже у світі перфекціоніста результати його роботи не дотягують до цих стандартів. Це призводить до того, що людина боїться приймати рішення, адже є страх помилитись і зробити неідеальний вибір [1, с. 46].

Також перфекціоністи можуть вдаватись до уникання конкуруючих ситуацій з іншими людьми, адже сприймають конкуренцію як небезпеку. Програш означає невдачу і, відповідно, відчуття того, що людина нічого не варта. Підхід до проблем і життєвих ситуацій з позиції або все, або нічого часто властивий перфекціоністам. І такий підхід суттєво впливає на планування, реалізацію задумів, побудову стосунків і вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. У конфліктах позиція або все, або нічого може сприяти застосуванню стратегій конфронтації (конкуренції) або уникання за класифікацією К. Томаса та Р. Кілмана.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному огляді та емпіричному виявленні особливостей прояву стратегій поведінки у конфліктах осіб з поведінковими адикціями.

**Виклад основного матеріалу дослідження та обґрунтування здобутих наукових результатів.** Теоретичний аналіз проблеми та розроблена програма емпірико-діагностичного вивчення стратегії поведінки у конфлікті, рівня прояву перфекціонізму та особистісних характеристик вимагає чіткої послідовності у фіксації, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

З метою вивчення стратегій поведінки у конфлікті та поведінкових залежностей, а саме перфекціонізму, було використано такі діагностичні методики: тест-опитувальник Томаса-Кілманна на виявлення стратегії поведінки у конфліктній ситуації; методика виявлення перфекціонізму (П. Шулер, 1994); шкала перфекціонізму (Jenkins-Friedman, Bransky-Murphy, 1986); опитувальник «Чи страждаєте ви перфекціонізмом?»; тест «Схильність до перфекціонізму»; опитувальник на виявлення перфекціонізму; особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В).

У дослідженні взяли участь студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки, загальна кількість досліджуваних – 56 осіб.

Розглянемо більш детально результати проведеного емпіричного дослідження. Відсотковий аналіз розподілу показників переважаючої стратегії поведінки у конфліктній ситуації представлено на рис. 1.

Згідно отриманих результатів, 32% вибірки обрали такий стиль поведінки у конфліктній ситуації як *компроміс*. Це стратегія поведінки, де конфліктуючі сторони сходяться на частковому задоволенні свого бажання та частковому виконанні бажання іншої людини. Це варіант, який можна виразити словами «ми не можемо повністю виконати свої бажання, отже, необхідно прийти до рішення, з яким кожен із нас міг би погодитись».

25% респондентів у цій вибірці обрали переважаючим стилем вирішення конфліктної ситуації такий як *співпраця*. За цього варіанту поведінки, що кожен учасник може виграти, люди вирішуючи конфліктну ситуацію зберігають відносини.

Стиль поведінки у конфліктній ситуації означений як *ухилення* притаманний 22% вибірки. За такої стратегії поведінки людина будь-яким чином уникає конфлікту, намагається в будь-яких ситуаціях зробити вигляд, що нічого не сталося. У підсумку не задоволені ні власні інтереси, ні інтереси опонента («ні тобі, ні мені»). В результаті відходу від конфлікту в його учасників може накопичуватись невдоволення. Часто цей стиль є втечею від проблеми або відхиленням від відповідальності.

Такий стиль вирішення конфліктної ситуації як *конфронтація* (суперництво, конкуренція, змагання) притаманний 14% означеної вибірки. Це боротьба за власні інтереси до переможного кінця. Дружні стосунки при цьому завжди приносяться в жертву («тільки мені»). Використання такого способу приводить до того, що виграє одна людина, а друга програє. Однак, варто мати на увазі, що ця стратегія рідко приносить довгострокові результати, оскільки сторона, яка прогала, може не підтримати рішення, прийняте всупереч її волі, або навіть спробує саботувати його.

Стиль *притосовування* (змушеної поступки) притаманний 7% вибірки студентів. Стиль притосовування означає, що ви дієте разом з іншою стороною, проте при цьому не намагаєтесь відстоювати власні

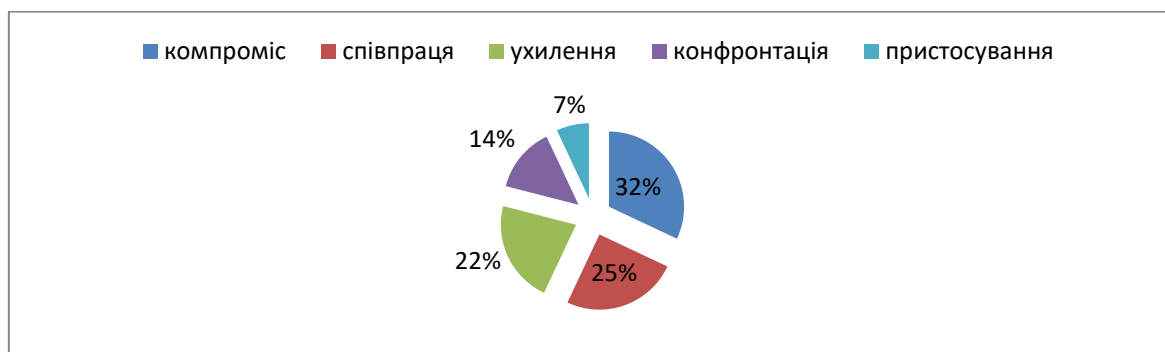


Рис. 1. Відсотковий розподіл показників стратегії поведінки у конфліктній ситуації

інтереси з метою згладжування атмосфери та відновлення нормальної робочої обстановки. У такому разі ви жертвуєте власними інтересами на користь іншої сторони. Однак це не означає, що ви повинні відмовитись від своїх інтересів. Ви просто повинні ніби відставити їх на певний час, а потім, у більш сприятливих обставинах, повернутись до їх задоволення за рахунок поступок із боку вашого опонента або яким-небудь іншим способом. Пристосовування – це приношення в жертву опонентові власних інтересів.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було виявлення рівня прояву перфекціонізму. Слід зазначити, що ми використовували кілька методик, які діагностували цю особливість особистості. Тому, здійснюючи аналіз результатів, ми беремо узагальнені показники рівня прояву перфекціонізму за цими методиками. Щоб проаналізувати особливості взаємозв'язку рівня прояву перфекціонізму та переважаючого стилю виходу з конфліктної ситуації, проаналізуємо отримані дані.

Отже, результати дослідження свідчать, що для студентів з переважаючим стилем поведінки «конфронтація» властивим є середній рівень перфекціонізму з тенденцією до високого.

Для студентів із переважаючими стилями такими як «співпраця» і «компроміс» притаманними є середній рівень прояву перфекціонізму.

Для досліджуваних із такими стилями виходу з конфліктної ситуації як «ухилення» і «присосовання» характерним є середній рівень прояву перфекціонізму із тенденцією до низького.

Цікавими для аналізу є результати отримані за методикою особистісного опитувальника FPI (модифікована форма В). Таким чином, для осіб, яким притаманний такий стиль поведінки у конфлікті як «конфронтація» властивими є риси маскулітності; спонтанної агресивності (схильність до імпульсивної поведінки), реактивної агресивності (агресивне відношення до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування); емоційної лабільності (нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції); дратівливості (нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування); невротичності та екстраверсії.

Для респондентів, яким властивий такий стиль поведінки як «співпраця» притаманними є риси відкритості (прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності); комунікабельності (наявність вираженої потреби у спілкуванні, постійну готовність до задоволення цієї потреби); врівноваженості (хороша захищеність по відношенню до впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, впевненість у собі, оптимістичність, активність); екстраверсії.

Для студентів, яким характерним є стиль «компроміс» вираженими є такі якості як невротичність; депресивність; відкритість (прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності); комунікабельність (виражена потреби у спілкуванні, постійна готовність до задоволення цієї потреби); екстраверсія.

У студентів, в яких виявлено переважаючим стилем поведінки такий як «ухилення» вираженими є риси емоційної лабільності (нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції); тривожність та невпевненість, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах; дратівливості (нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування; спонтанної агресивності (схильність до імпульсивної поведінки); невротичності та депресивності.

У респондентів з переважаючим стилем «присосовання» вираженими є риси відкритості (прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності); дратівливості (нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування); спонтанної агресивності (схильність до імпульсивної поведінки); емоційної лабільності (нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції); тривожність та невпевненість, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах, риси інтроверсії та депресивності.

**Висновки з проведеного дослідження.** Проведений аналіз та інтерпретація отриманих результатів дають змогу виявити особливості використання стратегій поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. Відмічено, що такі стилі поведінки у конфліктній ситуації як компроміс та співпраця притаманні більшості досліджуваних. Рідше опитувані використовують такі стратегії поведінки як конфронтація та ухилення. Доведено, що для студентів з переважаючим стилем поведінки «конфронтація» властивим є середній рівень перфекціонізму з тенденцією до високого; для досліджуваних із переважаючими стилями такими як «співпраця» і «компроміс» притаманними є середній рівень прояву перфекціонізму; із такими стилями виходу з конфліктної ситуації як «ухилення» і «присосовання» – відповідно властивим є середній рівень прояву перфекціонізму із тенденцією до низького.

Перспектива подальших досліджень визначається можливістю удосконалення теоретико-методологічних конструктів вивчення стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях осіб із різними типами залежної поведінки та прикладних аспектів конструктивної гармонізації процесу становлення особистості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бурка Джейн Б., Юен Ленора М. Прокрастинація [Текст]. Львів: ВСЛ, 2019. 400 с.
2. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки: Теорія і практика сучасної психології: Зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 4-8.
3. Кузіна В.Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера збройних сил України: дис. на здобуття ст. канд. психол. наук: 19.00.09. Національний ун-т оборони України ім. І. Черняховського. Київ, 2018. 243 с. Режим доступу: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-kuzina.pdf>
4. Лазько А.М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблеми і тенденції дослідження. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665-675. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/160464>
5. Мудрик А.Б. До питання професійних адикцій особистості. Психологічні перспективи: Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. Вип. 27. С. 113-125.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб: Питер, 2019. 304 с.