

*Макаренко П. В., кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника з навчально-методичної роботи
факультету підготовки фахівців для підрозділів боротьби
з кіберзлочинністю та торгівлею людьми ХНУВС (м. Харків)*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ОВС

У статті представлені результати дослідження гендерних особливостей використання різних стратегій копінг-поведінки працівниками міліції. Визначено, що у реальному професійному колективі жінки та чоловіки працівники ОВС схильні проявляти різні тенденції поведінки. З'ясовано, що у складних життєвих та професійних ситуаціях для подолання труднощів чоловіки та жінки працівники ОВС використовують однакові стратегії копінг-поведінки: планування, позитивна переоцінка і самоконтроль.

Ключові слова: опановуюча поведінка, копінг-поведінка, працівники міліції.

В статье представлены результаты исследования гендерных особенностей использования различных стратегий копинг-поведения работниками милиции. Определено, что в реальном профессиональном коллективе женщины и мужчины сотрудники ОВД склонны проявлять различные тенденции поведения. Выяснено, что в сложных жизненных и профессиональных ситуациях для преодоления трудностей мужчины и женщины сотрудники ОВД используют одинаковые стратегии копинг-поведения: планирование, положительная переоценка и самоконтроль.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-поведение, сотрудники милиции.

Постановка проблеми. Сучасні умови економічних, соціально-політичних перетворень і потрясінь значно збільшують кількість потенційних стресорів, небезпечних для психологічного здоров'я людини. Ефективна життєва та професійна діяльність за подібних умов значною мірою залежить від наявності необхідних особистісних ресурсів для регуляції ставлення до життєвих ситуацій, що швидко змінюються, та вміння долати негативні переживання за допомогою певних стратегій опановуючої поведінки. Працівники органів внутрішніх справ за специфікою своєї професійної діяльності працюють в умовах підвищеної психоемоційної напруги та негативного впливу різнобічних стрес-факторів. Уміння ефективно впоратись із стресовими ситуаціями визначає ефективність їх служби і скорочує вірогідність професійних деструктивних змін. Одним із способів вирішення складних життєвих ситуацій є механізми долаючої поведінки або копінг-поведінки особистості. Дослідження проблематики механізмів копінг-поведінки працівників міліції відкриває шляхи підвищення ефективності роботи підрозділів психологічного забезпечення щодо попередження надзвичайних подій, травматизму, порушень дисципліни і законності за участю особового складу. Сучасна наука має досить велику методологічну основу щодо вивчення особливостей використання різноманітних стратегій опановуючої поведінки. Проте питання гендерного аспекту копінг-поведінки

працівників ОВС вимагає більш поглибленого теоретичного та емпіричного вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення механізмів опановуючої поведінки знайшла відображення в роботах низки авторів, а саме: Н.Е. Водоп'янової, Д. Ендлер, Р. Лазаруса, С.К. Нартової-Бочавер, С. Нормана, М. Селігмана, С. Фолкмана і ряду інших дослідників.

Наше дослідження виконане в рамках розуміння копінг-поведінки як усвідомленої, цілеспрямованої діяльності особистості щодо підтримки та збереження балансу між вимогами навколишнього середовища і психологічними ресурсами суб'єкта у складних життєвих ситуаціях [2, 5].

Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог складної ситуації. Р.М. Грановська відзначає, що поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту, і основною відмінністю захисних механізмів психіки від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших і свідоме використання других [1]. Опановуюча поведінка характеризується усвідомленою конструктивною активністю особи, що включає в себе довільний вибір поведінки, а психологічний захист передбачає відмову від вирішення проблеми заради збереження комфортного стану. Опанувати негативними життєвими обставинами значить перебороти труднощі, зменшити їх негативні наслідки

або витерпіти, пережити труднощі. Тому копінг-поведінка є більш конструктивним механізмом опанування стресом ніж психологічний захист особистості.

Досить цікавим є підхід А. Біллінгс і Р. Моос, що визначають копінг як якість особистості яка дозволяє використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації [5]:

- копінг, націлений на оцінку – подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку ситуації тощо;

- копінг, націлений на проблему – самоопанування стресом, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

- копінг, націлений на емоції – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати ефективну рівновагу.

Широкого поширення набули два підходи до вивчення копінг-поведінки запропоновані Р. Лазарусом і С. Фолкманом [3]:

- проблемно-орієнтований копінг – зусилля спрямовуються на раціональне вирішення проблеми, конфлікту або кризи за допомогою конкретних дій (пошук інформації, поетапне вирішення проблеми, звернення за допомогою тощо);

- емоційно-орієнтований копінг – зусилля спрямовуються на зміну власних установок стосовно ситуації, на психологічну адаптацію (самоопанування) до невирішених конфліктів чи психологічних проблем.

Крім того, Р. Лазарус і С. Фолкман виділили п'ять компонентів копінг - процесу [3]:

1) орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів особистості для загального ознайомлення;

2) визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей;

3) генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми;

4) вибір оптимального варіанта розв'язання проблеми;

5) виконання рішення з подальшою перевіркою і підтвердженням його ефективності.

Копінг-поведінка може бути як ефективним так і «шкідливим» механізмом

вирішення конфлікту чи досягнення психічного благополуччя. Не існує універсально-ефективних форм подолання [5]. Наприклад, спроба відкласти вирішення проблеми «в довгий ящик» і постаратися на час забути про неї, в одних випадках лише посилить труднощі, в інших – дозволить згодом подивитися на проблему більш спокійно, що допоможе успішно її вирішити. Зняття напруги за допомогою заспокійливих засобів може бути абсолютно необхідним в одних випадках і шкідливим в інших [5].

Для подолання стресової ситуації кожна людина, на основі власного досвіду, використовує вироблені нею певні види копінг-стратегії (поведінкові, когнітивні та емоційні). З урахуванням ступеня адаптивних можливостей усі копінг-стратегії діляться на адаптивні, частково адаптивні і не адаптивні. У поведінковій сфері до адаптивних прийнято відносити активне подолання і альтруїзм, до частково адаптивних – пошук соціальної підтримки і відволікання, до не адаптивних – компенсацію з використанням допінгових засобів і відхід від реальності. У когнітивній сфері до адаптивних відносять – пошук вирішення проблеми і надання сенсу, до частково адаптивних – уникнення проблеми і розгубленість. В емоційній сфері до адаптивних відносять емоційне зосередження, до частково адаптивних – пошук емоційної підтримки та емоційну розрядку, до не адаптивних – придушення почуттів, почуття провини, агресивність, покірність.

Копінг-поведінка важлива для соціальної адаптації психічно здорових людей. А її стилі і стратегії можна розглядати як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Мета статті - дослідити гендерні особливості стратегій копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Відділу психологічного забезпечення УКЗ ГУМВС України в Запорізькій області. Всього в ньому взяли участь 40 працівників кримінальної міліції, з яких 20 чоловіків та 20 жінок у віці від 25 до 35 років.

Діагностику основних тенденцій поведінки працівників міліції різної статі в реальній групі та уявлення про себе ми вивчали за допомогою методики В. Стефансона «Q-сортування» [4].

Тенденції поведінки працівників ОВС різної статі у групі, ($x_{cp} \pm \sigma$)

| Шкали | Жінки | Чоловіки | t | p |
|--------------------|-------------|-------------|------|-------|
| Залежність | 5,65 ± 1,31 | 6,35 ± 1,73 | 1,45 | - |
| Незалежність | 7,80 ± 2,33 | 5,60 ± 2,21 | 2,31 | 0,001 |
| Комунікабельність | 5,70 ± 1,53 | 5,85 ± 1,31 | 0,33 | - |
| Замкнутість | 6,15 ± 1,63 | 6,20 ± 1,94 | 0,09 | - |
| Прийняття боротьби | 4,60 ± 2,09 | 2,75 ± 2,18 | 1,75 | 0,05 |
| Уникнення боротьби | 5,65 ± 2,37 | 6,05 ± 1,05 | 0,69 | - |

Як видно з таблиці 1, на першому рейтинговому місці у жінок працівників ОВС знаходиться тенденція до незалежності (7,80 ± 2,33), а у чоловіків працівників ОВС – тенденція до залежності (6,35 ± 1,73). Слід зазначити, що тенденція до незалежності у реальній групі для жінок працівників ОВС статистично більш значима ніж для чоловіків працівників ОВС (7,80 ± 2,33 > 6,35 ± 1,73; $p \leq 0,001$). Такі дані можуть свідчити про те, що чоловіки працівники ОВС внутрішньо прагнуть до прийняття групових стандартів і цінностей, а жінкам працівникам ОВС складніше приймати соціальні та морально – етичні устої, що склалися у групі (див. табл. 1).

Цікавим є той факт, що тенденція до замкнутості знаходиться на другому рейтинговому місці як у жінок (6,15 ± 1,63) так і у чоловіків працівників ОВС (6,20 ± 1,94). Можна стверджувати, що чоловікам і жінкам працівникам ОВС досить важко підтримувати бесіду з колегами, спілкуватися щиро та взаємним інтересом.

Разом з тим, тенденція до спілкування (комунікабельність) посідає третє місце у жінок (5,70 ± 1,53) і четверте у чоловіків працівників ОВС (5,85 ± 1,31). Тобто, для жінок досить значимими є контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у групі, так і за її межами.

Також, слід відмітити, що тенденція до прийняття боротьби статистично більш значима для жінок працівників ОВС, ніж для чоловіків (4,60 ± 2,09 > 2,75 ± 2,18; $p \leq 0,05$). Такі дані свідчать про активне прагнення жінок працівників ОВС брати участь в груповому житті, добиватись більш високого статусу в системі міжособистісних взаємовідносин.

Тенденція до уникнення боротьби має досить вагоме значення для чоловіків працівників ОВС (6,05 ± 1,05) оскільки займає третє рейтингове місце. Такі дані вказують на наявність прагнення уникати взаємовідносин і взаємодій, зберігати нейтралітет в групових суперечках і

конфліктах, схильність до компромісних рішень у чоловіків працівників ОВС.

Таким чином, проаналізувавши усі отримані дані, можна сказати, що жінки працівники ОВС у професійному колективі прагнуть до незалежності та самостійності, намагаються зберегти нейтралітет у конфліктних ситуаціях і можуть відстоювати власне рішення незалежно від думки колег. Крім того, жінки працівники ОВС можуть досить легко знаходити спільну мову з членами колективу, але цілком не сприймають правил та норм у групі, де вони знаходяться. Чоловікам працівникам ОВС набагато простіше прийняти стандарти та правила колективу в якому вони знаходяться, їм притаманне уникнення спілкування з колегами та схильність до прийняття компромісних рішень у складних ситуаціях.

Як вважають Р. Лазарус і С. Фолкман, опанування життєвими труднощами можливо за умови постійних змін не лише у поведінці, а й у когнітивній сфері особистості [3]. Зусилля індивіда повинні бути спрямовані на керування специфічними зовнішніми і внутрішніми труднощами. Тому, наступним етапом нашого дослідження стало вивчення стилів і стратегій поведінки за допомогою яких працівники міліції справляються з життєвими труднощами. Для цього ми використали методика Р. Лазаруса і С. Фолкман для визначення копінг-механізмів та копінг-стратегій, які використовує людина для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Як видно з таблиці 2, у чоловіків та жінок працівників ОВС домінуючими є однакові копінг-стратегії: позитивна переоцінка, планування рішення та самоконтроль, що може бути репрезентацією процесів професійної діяльності. Відмінності спостерігаються лише за місцем значимості певної стратегії. Так, жінки працівники ОВС зіштовхуючись зі складними життєвими ситуаціями схильні спочатку позитивно переосмислити проблемну ситуацію,

Питання психології

побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент ($6,24 \pm 2,34$). Потім, жінки працівники ОВС аналізують труднощі та виробляють стратегії їх вирішення, планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів ($6,18 \pm 1,67$). І пізніше, жінки працівники ОВС цілеспрямовано стримують емоції, мінімізують їх вплив на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки ($5,65 \pm 2,16$).

Опановуючи складну ситуацію чоловіки працівники ОВС спочатку виробляють план

порятунку ($6,48 \pm 1,87$). Плюси даного способу очевидні, особливо у випадку небезпеки, мінуси ж у тому, що коли ситуація знаходиться поза межами можливостей її контролювати, цей спосіб не працює. Потім, чоловіки працівники ОВС прагнуть взяти під контроль власні емоції та дії ($6,24 \pm 2,14$). Далі, щоб подолати негативні переживання, чоловіки працівники ОВС позитивно їх переосмислюють ($6,18 \pm 1,72$) та розглядають як стимул для особистісного зростання (див табл. 2)

Таблиця 2

Особливості копінг-механізмів працівників міліції різної статі, ($x_{cp} \pm \sigma$)

| Копінг-механізми | Жінки | Чоловіки | t | p |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|------|-------|
| Конфронтація | $5,62 \pm 1,66$ | $4,11 \pm 1,23$ | 1,01 | - |
| Дистанціювання | $3,19 \pm 1,63$ | $5,07 \pm 1,87$ | 2,44 | 0,001 |
| Самоконтроль | $5,65 \pm 2,16$ | $6,24 \pm 2,14$ | 1,44 | - |
| Пошук соціальної підтримки | $5,48 \pm 1,38$ | $5,82 \pm 1,46$ | 0,64 | - |
| Прийняття відповідальності | $5,16 \pm 1,29$ | $5,48 \pm 1,53$ | 0,52 | - |
| Втеча | $5,29 \pm 2,28$ | $5,09 \pm 2,12$ | 1,09 | - |
| Планування рішення проблеми | $6,18 \pm 1,67$ | $6,48 \pm 1,87$ | 0,21 | - |
| Позитивна переоцінка | $6,24 \pm 2,34$ | $6,18 \pm 1,72$ | 0,37 | - |

Слід зазначити, що чоловіки працівники ОВС статистично значимо частіше, у порівнянні з жінками працівниками ОВС, використовують дистанціювання як стратегію подолання негативних переживань у зв'язку з вирішенням проблем ($5,07 \pm 1,87 > 3,19 \pm 1,63$; $p \leq 0,05$). Тобто, чоловіки працівники ОВС суб'єктивно знижують значущість ситуації та ступінь емоційної залученості в неї шляхом використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. У жінок працівників ОВС дистанціювання займає останнє рейтингове місце ($3,19 \pm 1,63$), тобто вони його практично не використовують.

У чоловіків працівників ОВС найменший показник зафіксовано за таким копінг-механізмом як конфронтація, чи протистояння ситуації ($4,11 \pm 1,23$). Тобто, чоловіки працівники ОВС не схильні сприймати проблемні ситуації як ворожу силу, яку треба перемогти або знищити.

Слід також зазначити, що як чоловіки ($5,82 \pm 1,46$) так і жінки ($5,48 \pm 1,38$) працівники ОВС схильні вирішувати проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки, орієнтуючись на взаємодію з іншими людьми, очікуючи їх підтримки,

уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

Отже, у складних життєвих та професійних ситуаціях для подолання труднощів чоловіки та жінки працівники ОВС використовують однакові копінг – механізми: планування, позитивна переоцінка і самоконтроль.

Висновок. У власному професійному колективі жінки та чоловіки працівники ОВС схильні проявляти різні тенденції поведінки. Так, жінки працівники ОВС у професійному колективі прагнуть до незалежності та самостійності, їм важко сприймати і працювати за правилами колективу. Однак, жінки можуть досить легко знаходити спільну мову з членами колективу та у конфліктних ситуаціях намагаються зберегти нейтралітет при цьому відстоявши власне рішення. Чоловікам працівникам ОВС набагато простіше прийняти стандарти та правила колективу в якому вони працюють, їм притаманне уникнення спілкування з колегами та схильність до прийняття компромісних рішень у складних ситуаціях. Зіштовхуючись із проблемними ситуаціями працівники ОВС різної статі здатні однаково ефективно аналізувати та виробляти стратегії їх вирішення шляхом планування власних дій, позитивної переоцінки та збереження самоконтролю.

Література

1. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
2. Дикая Л. Г. Отношение к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. – № 3. – С. 137-148.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус ; под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 290 с.
4. Методика «Q – сортировка» (В. Стефансон) // Психологические тесты / под ред. А.А.Карелина: в 2 т. – М. : Академия, 2001. – Т.2. – С.65-69.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.

Makarenko P.V., candidate of psychological sciences

THE GENDER-SPECIFIC FEATURES OF POLICE OFFICER'S COPING-BEHAVIOR

There are the results of the study of gender issues in the use of various strategies for coping behavior of police officers in the article. The theoretical analysis of the concept of coping behavior and coping strategies is presented. Based on the results of the empirical study determined that the real professional team male and female police officers tend to exhibit different trends of behavior. It was found that in difficult situations and professional difficulties to overcome male and female police officers use the same strategies coping behaviors: planning, positive reappraisal, and self-control. It was determined that women police officers in professional team striving for independence and autonomy, try to remain neutral in conflict situations and act on their own decision regardless of the views of colleagues. Men officers staff simply adopt standards and rules of the team in which they are, they avoid the inherent communication with colleagues and inclination to compromise decision-making in complex situations. Stated that when confronted with problematic situations police officers of both sexes are equally able to effectively analyze and develop strategies to solve them by planning their actions, positive reassessment and self-preservation.

Keywords: coping behavior, coping strategies, police officers, employee of internal affairs.