

*Ковальська І. Е., кандидат психологічних наук, СНС,
старший науковий співробітник науково-організаційного відділу
НА ДПС України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький)*

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРИКОРДОННИКІВ

У статті представлено результати емпіричного вивчення особливостей використання копінг-стратегій поведінки прикордонниками залежно від рівня задоволеності їх особистої безпеки; з'ясовано, що найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресових ситуацій обирають фахівці з високим та вищим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці.

Ключові слова: копінг-стратегії, прикордонники, особиста безпека.

В статті представлені результати емпіричного вивчення особливостей використання копінг-стратегій поведінки пограничників в залежності від рівня задоволеності їх личної безпеки; виявлено, що найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресових ситуацій вибирають спеціалісти з високим та вищим середнім рівнями задоволеності потреби в безпеці.

Ключевые слова: копинг-стратегии поведения, пограничники, личная безопасность.

Постановка проблеми. Складна ситуація на Сході нашої держави актуалізує проблему забезпечення особистої безпеки захисників її рубежів.

Аналіз останніх публікацій. Як показує аналіз наукових праць зацікавленість проблемою особистої безпеки на сьогодні дуже велика. Так окремі питання особистої безпеки та захисту працівників ризиконебезпечних професій вивчали В. Андросюк, О. Бандурка, Л. Казміренко, О. Кретчак, В. Лефтеров, В. Медведєв, О. Назаров, А. Папкін, І. Приходько, О. Тімченко, Г. Юхновець та інші; прикордонників – В. Барко, О. Матеюк, Є. Потапчук та інші. Однак, попри велику кількість наукових розвідок цього складного феномену, проблема особистої безпеки військовослужбовців узагалі та Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) зокрема, залишається ще недостатньо теоретично і методично розробленою, а саме, потребують вивчення питання пошуку ефективних чинників її забезпечення.

З огляду на те, що забезпечення та підтримання благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами є метою копінгу [6], дослідження копінг поведінки прикордонників у процесі забезпечення їх особистої безпеки становлять значний науково-практичний інтерес і відкривають перспективи для розробки заходів щодо збереження життя та здоров'я особового складу ДПСУ тощо

З урахування цього метою статті є з'ясування особливостей використання копінг-стратегій поведінки прикордонниками залежно від рівня задоволеності їх особистої безпеки.

Виклад основного матеріалу.

Особливі умови – це та об'єктивна реальність, що характеризує «професійне поле» діяльності персоналу ДПСУ.

Чинниками, які здатні створювати ці умови, науковці [5; 7 та ін.] вважають: агресивність середовища, в якому ці завдання реалізуються; зміст та форми роботи; характер завдань; організація праці; фізичні, емоційні та інформаційні перевантаженнями, дефіцит часу, кліматичні умови тощо.

Кожен із цих чинників як окремо, так і за сумарної дії здатен призводити до порушення стану особистої безпеки військовослужбовців, яке позначається на їхньому самопочутті, якості соціальної взаємодії, психічному та соматичному здоров'ї прикордонників тощо [7].

На сьогодні у науці [4] виокремлюють два основні підходи до забезпечення безпеки людини, що певною мірою доповнюють один одного. За першим підходом стан безпеки ґрунтується на початковому усуненні самих джерел небезпеки. У цьому випадку особиста безпека людини значною мірою може забезпечуватися діями певних зовнішніх сил, з мінімальною участю її самої. За другим підходом, особиста безпека людини є результатом оперативної мінімізації негативної дії і багато в чому зумовлюється її власними характеристиками.

У такому випадку особиста безпека є здатністю людини зберігати те, що в неї вже є (і що є цінністю для неї – фізичне, психічне, матеріальне та інше благополуччя) як за наявності, так і за відсутності різних посягань ззовні, а також можливістю її подальшого розвитку без значної шкоди для себе. При такому розгляді джерело особистої безпеки суб'єкта значною мірою міститься в ньому самому, забезпечуючи мобільність реагування на небезпеку в ситуаціях затримки або повної відсутності соціальної допомоги. Безперечно, що оптимальний рівень безпеки людини досягається при поєднанні її зовнішніх та внутрішніх резервів. З огляду на те, що сутність особливих умов професійної діяльності прикордонників полягає в тому, що вони існують об'єктивно і їх принципово змінити не можна, визначальним шляхом забезпечення особистої безпеки прикордонників є використання їх власних психологічних резервів.

Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій прийнято позначати в психології як адаптивна поведінка або копінг-поведінка.

Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії людини з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості у житті людини і її психологічних властивостей [2]. Його психологічне призначення полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволити їй опанувати нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і таким чином нейтралізувати стресову дію ситуації. З огляду на це, метою копінгу є досягнення рівноваги з ситуацією на рівні соматички, енергії, інформації, що досить часто формулюється як «забезпечення і підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками», а результатом – об'єктивне вирішення труднощів ситуаційної взаємодії [6]. Так як психологічне подолання запускається ситуацією, то його можна вважати завершеним тоді, коли ситуація для людини втрачає свою значущість як подразник, вивільняючи цим самим енергію для вирішення інших завдань (що значною мірою відповідає меті самозабезпечення безпеки).

Копінг-поведінка реалізується за допомогою копінг-стратегій.

У психологічній літературі виділяються три групи індивідуальних стратегій копінг-поведінки: вирішення проблем; пошук соціальної підтримки; уникнення [2]. Копінг-стратегія «вирішення проблем» відображає здатність людини визначати проблему й знаходити альтернативні шляхи її вирішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [2]. До цієї групи стратегій входять: активний копінг – активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу; планування – планування своїх дій у конкретній стресовій ситуації; пошук активної соціальної підтримки – пошук поради серед соціального оточення; позитивне тлумачення та зростання – оцінка проблемної ситуації з позитивного погляду на неї; прийняття – визнання реальності ситуації [2]. Щодо стратегії «пошук соціальної підтримки», то це активна поведінкова стратегія, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: родини, друзів, значущих інших, тобто використовує зовнішні копінг-ресурси. Копінг-стратегія «уникнення» – це поведінкова стратегія, коли людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, відмовляється від вирішення проблем [10]. Використання цієї стратегії, на думку науковців, зокрема J. H. Amirkhan зумовлене недостатнім рівнем соціально-психологічних копінг-ресурсів і навичок їх реалізації [10]. До цієї групи копінг-стратегій належать ті, що не є адаптивними, проте в деяких випадках вони все-таки допомагають людині впоратися з життєвими труднощами. Це такі стратегії, як: фокусування на емоціях і їх вирішенні; заперечення; ментальне та поведінкове відчуження [2].

Ще одним критерієм розподілу копінг-стратегій є їх активність. До активних стратегій науковці відносять стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію, що містить усі варіанти поведінки людини для вирішення стресової ситуації; стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання підтримки від оточуючих. Пасивними стратегіями вони вважають базову копінг-стратегію «уникнення», хоча як доводять результати

досліджень певні форми уникнення можуть мати й активний характер [2].

Хоча за твердженням науковців [6; 9] не існує копінгів, які були б ефективними в усіх стресових ситуаціях, однак, вони переконані, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, приводять до відновлення психічного благополуччя суб'єкта діяльності, зниження рівня його тривожності, послаблення психосоматичної симптоматики, тоді як уникнення та інші непродуктивні копінги, спрямовані на редукацію емоційної напруги, призводять до посилення цієї симптоматики [9].

Для з'ясування прояву провідних стратегій поведінки прикордонників за складних умов виконання функціональних обов'язків та службових завдань залежно від рівня задоволеності їх особистої безпеки був проведений експеримент. Емпіричне дослідження проводилося на базі Чернівецького прикордонного загону Західного регіонального управління ДПСУ, Одеського прикордонного загону Південного регіонального управління ДПСУ та Окремого контрольно-перепускного пункту «Київ». Дослідженням було охоплено 252 особи, з яких 65,87% були чоловіки віком від 18 до 30 років (80,95%). Якісний склад вибіркової сукупності, що відображав існуючі на момент дослідження закономірності, був представлений переважно особами з середньою та професійно-технічною освітою (55,56%). Серед обстежених військовослужбовців ДПСУ 37,30% обіймали офіцерські посади, решта 62,70% були військовослужбовцями контрактної служби.

Для з'ясування рівня задоволеності особистою безпекою прикордонників було використано опитувальник «Оцінка задоволеності особистості в потребі безпеки» О. Зотової [3]. Результати опитування респондентів за цією методикою, які подані в таблиці 1, показали, що потреба в безпеці в них задоволена частково (середнє значення за всією вибіркою становить $5,28 \pm 0,41$ балів), що свідчить про те, що в стабільних умовах життєдіяльності потреба в безпеці досить вташованої людини як мінімум задоволена або суб'єктивно сприймається нею як така. За цих умов означена потреба як активний чинник детермінації мотиваційної сфери особистості практично не фіксується і виявляється, наприклад, як надання переваги знайомим формам поведінки і життєвими ситуаціями з чітко визначеними перспективами тощо.

Ранжування виразності складових означеної потреби дозволило з'ясувати, що в усього загалу найбільш задоволеною потребою є потреба бути коханим і бажаним (середні показники склали 1,41 балів за шкалою з діапазоном значень від -8 до +8), друге місце посідає потреба в надійній роботі зі стабільним заробітком (1,17 балів). На рівні мінімальних значень визначилася такі позиції як потреба в передбачуваності подій (0,18 балів) та потреба бути захищеним від небезпек та ворожого світу (0,21 бали). Низькі оцінки за цими позиціями дають підставу говорити про те, що складна соціально-політична та економічна ситуація в українському суспільстві породжує у його громадян могутню потребу – потребу в передбачуваності та у захисті від агресора.

Таблиця 1

Виразність складових потреби в безпеці військовослужбовців Державної прикордонної служби України, бали

| Складові потреби в безпеці | Увесь загал |
|---|-------------|
| Потреба в стабільності | 0,73 |
| Потреба в законі та порядку | 0,85 |
| Потреба в передбачуваності подій | 0,18 |
| Потреба в надійній роботі зі стабільним заробітком | 1,17 |
| Потреба бути коханим (-ою), бажаним (-ою) | 1,41 |
| Потреба бути захищеним від небезпек та ворожого світу | 0,21 |
| Потреба бути захищеним від реальних надзвичайних обставин | 0,73 |
| Потреба в безпеці загалом | 5,28 |

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення поведінкової складової особистої безпеки прикордонників.

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла [8], що подані в таблиці 2, дозволили з'ясувати, що для

Питання психології

військовослужбовців з високим та дуже високим рівнями задоволеності потреби в безпеці найбільш вираженою моделлю стрес-долаючої поведінки є «вступ у соціальний контакт» (24,75±2,61 бали). На другому місці виявлено «асертивні дії» (23,75±3,71 бали), третьому – «пошук соціальної підтримки» (21,30±3,93 бали).

У групі військовослужбовців, які мають середній рівень задоволеності особистою безпекою, зафіксовано, що для них характерний такий спосіб подолання стресу як «пошук соціальної підтримки» (22,53±4,51 бали), друге місце – «обережні дії» (22,30±4,36 бали), третє – «вступ у соціальний контакт» (21,37±4,04 бали).

Таблиця 2

Модель подолання стресових ситуацій військовослужбовцями Державної прикордонної служби України з різним рівнем задоволеності потреби в безпеці, бали

| Модель подолання стресової ситуації | Рівні задоволеності потреби безпеці | | | P _{нс} | P _{нв} | P _{вс} |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Низький та нижче за середній | Середній | Високий та вище за середній | | | |
| Асертивні дії | 16,44±3,12 | 19,30±3,62 | 21,00±2,17 | * | * | * |
| Вступ у соціальний контакт | 18,38±4,88 | 21,37±4,04 | 24,75±2,61 | – | * | * |
| Пошук соціальної підтримки | 20,31±4,81 | 22,53±4,51 | 21,30±3,93 | – | * | – |
| Обережні дії | 17,88±3,65 | 22,30±4,36 | 21,00±2,17 | * | * | – |
| Імпульсивні дії | 21,31±4,42 | 17,24±3,37 | 15,43±3,38 | * | * | * |
| Уникнення | 19,88±3,28 | 14,91±3,88 | 13,96±3,33 | * | * | – |
| Маніпуляційні дії | 18,94±4,33 | 16,93±4,15 | 18,13±3,77 | – | – | – |
| Асоціальні дії | 18,07±4,31 | 14,52±4,44 | 15,96±3,84 | * | – | – |
| Агресивні дії | 17,25±5,21 | 13,89±4,64 | 14,09±3,82 | * | * | – |

Примітка. * – статистично достовірні розбіжності за критерієм Стьюдента виявлені на рівні $p < 0,05$.

Прикордонники з низьким та нижчим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці як головну модель копінгу найчастіше використовують «імпульсивні дії» (21,31±4,42 бали), другу позицію посідає «пошук соціальної підтримки» (20,31±4,81 бали), третю – «уникнення» (19,88±3,28 бали).

Грунтовний аналіз характерних моделей стрес-долаючої поведінки у групах військовослужбовців з різним рівнем задоволеності потреби в безпеці дозволяє виділити загальну для всіх фахівців модель копінгу – «пошук соціальної підтримки». Найбільш притаманний цей вид копінгу для прикордонників з високим, вищим за середній та середнім рівнями задоволеності, найменш виразний він у осіб з низьким рівнем її задоволеності ($p < 0,05$). Окрім цього результати дослідження дозволили з'ясувати, що представники цих груп найбільш імпульсивні та найменш асертивні. У порівнянні з рештою груп статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні $p < 0,05$. Можна припустити, що цим фахівцям в напружених ситуаціях майже не вдається контролювати свій стан, поведінку та емоційні прояви. Їхні дії

характеризуються нелогічністю та непослідовністю. Саме цим, на нашу думку, можна пояснити досить високі показники виразності в цієї групи прикордонників такої моделі копінг-поведінки як «агресивні дії». Переважання у представників цієї категорії осіб таких засобів подолання стресу як «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» вказує на те, що вони не хочуть брати відповідальності на себе за процеси, що відбуваються. Вони схильні підкорятися більш сильній особистості та перекладати на неї відповідальність. Ці результати дають можливість визначити дві стратегії поведінки в екстремальних умовах діяльності таких військовослужбовців: вони або діють за обставинами, приймаючи точку зору більшості, або покидають групу і діють лише за своїми переконаннями та принципами, провокуючи цим такі моделі копінгу як маніпулятивні, агресивні чи асоціальні дії.

Вивчення наступних достовірних розбіжностей за показниками виразності моделей подолання стресових ситуацій дозволило з'ясувати, що такий тип копінгу як «вступ у соціальний контакт» характерний

Питання психології

для військовослужбовців з високим, вищим за середній та середнім рівнями задоволеності особистої безпеки ($p < 0,05$). Більш схильні до «асоціальних дій» представники з низькими рівнями задоволеності потреби в безпеці.

Високий рівень виразності такого засобу подолання стресу як «обережні дії» у фахівців з високим та вищим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці вказує на їхню здатність до її самозабезпечення, їхнє бажання вберегти себе, не провокуючи ще більшого напруження в складних ситуаціях службової діяльності, адже саме необережні та необдумані дії людини в умовах непередбачуваності досить часто ускладнюють останню та викликають небажані наслідки.

Наступним кроком у межах дослідження копінг-поведінки прикордонників став розгляд їх стратегій подолання стресу. Результати вивчення прояву стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців ДПСУ подано в таблиці 3.

Аналізуючи результати подані в таблиці 3 можна зазначити, що провідними стратегіями подолання стресових ситуацій у військовослужбовців з високим та вищим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці є просоціальна ($23,78 \pm 2,97$ бали) та активна ($21,00 \pm 2,17$ бали); з середнім – просоціальна ($21,95 \pm 3,62$ бали) та пасивна пряма ($19,77 \pm 2,68$ бали), низьким та нижчим за середній – пасивна пряма ($19,59 \pm 3,29$ бали) та непряма ($19,41 \pm 2,89$ бали) стратегії поведінки.

Таблиця 3

Стратегії подолання стресових ситуацій військовослужбовцями Державної прикордонної служби України з різним рівнем задоволеності потреби в безпеці, бали

| Стратегія подолання стресової ситуації | Рівні задоволеності потреби в безпеці | | | P _{нс} | P _{нв} | P _{вс} |
|--|---------------------------------------|------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Низький та нижче за середній | Середній | Високий та вище за середній | | | |
| Активна | 16,44±3,12 | 19,30±3,62 | 21,00±2,17 | ** | ** | * |
| Просоціальна | 19,34±3,71 | 21,95±3,62 | 23,78±2,97 | * | ** | * |
| Пасивна пряма | 19,59±3,29 | 19,77±2,68 | 18,37±2,69 | – | – | – |
| Пасивна непряма | 19,41±2,89 | 15,92±3,45 | 16,11±3,08 | ** | ** | – |
| Асоціальна | 17,78±3,28 | 14,20±4,01 | 15,02±2,71 | ** | * | – |

Примітки:

1.* – статистично достовірні розбіжності за критерієм Стьюдента виявлені на рівні $p < 0,05$.

2. ** – статистично достовірні розбіжності за критерієм Стьюдента виявлені на рівні $p < 0,01$.

Отже, результати вивчення стратегій подолання стресових ситуацій військовослужбовцями ДПСУ дозволяють стверджувати, що найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресових ситуацій обирають фахівці з високим та вищим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці. Їхня поведінка, яка характеризується активністю, про соціальністю та гнучкістю, сприяє здоров'язбереженню суб'єктів правоохоронної діяльності на державному кордоні, і, як наслідок, успішному самозабезпеченню особистої безпеки фахівця.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумки проведеного дослідження, можна зробити такі висновки:

найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресових ситуацій обирають фахівці з високим та вищим за середній рівнями задоволеності потреби в безпеці. Їхня поведінка, яка характеризується активністю, про соціальністю та гнучкістю, сприяє здоров'язбереженню суб'єктів правоохоронної діяльності на державному кордоні, і, як наслідок, успішному самозабезпеченню особистої безпеки фахівця.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми, тому подальші наукові розвідки будуть спрямовані на з'ясування визначальних стратегій копінг-поведінки прикордонників залежно від характеру загроз їх особистій безпеці, вікових, гендерних та індивідуально-психологічних особливостей.

Список література

1. **Анцыферова, Л. И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Анцыферова Л. И. // Психологический журнал / гл. ред. член-корр. РАН А. В. Брушлинский. – 1994. – Т. 15. № 1. – С. 3-19.
2. **Василенко, М. М.** Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – 2009. – Т. 11, ч. 7. – С. 95–107.
3. **Зотова, О. Ю.** Социально-психологическая безопасность личности : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Зотова Ольга Юрьевна. – М., 2011. – 518 с.
4. **Краснянская, Т. М.** Психология самообеспечения безопасности : монография / Т. М. Краснянская ; Федеральное агентство по образованию ; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Пятигорский гос. лингвистический ун-т». – Пятигорск : ПГЛУ, 2009. – 279 с.
5. **Матеюк, О. А.** Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності : монографія / Матеюк О. А. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2006. – 278 с.
6. **Нартова-Бочавер, С. К.** «Coping behavior» в системе понятий личности / Нартова-Бочавер С. К. // Психологический журнал / гл. ред. А. В. Брушлинский. – 1997. – № 5. – С. 20–31.
7. **Потапчук Є. М.** Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Потапчук Євген Михайлович ; Нац. академія Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Вид-во Нац. академії ДПСУ, 2004. – 429 с.
8. **Фетискин, Н. П.** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособ. для студентов высших учеб. завед. / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.
9. **Штроо, В. А.** Защитные механизмы: от личности к группе / В. А. Штроо // Вопросы психологии : журнал / гл. ред. А. М. Матюшкин. – 1998. – №4. – С. 54–61.
10. **Amirkhan, J. H.** Factor analytically driven measure of coping: the strategy indicator / J. H. Amirkhan // J. of Personality and Social Psychology / Editors: Eliot R. Smith and Kerry Kawakami. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1074.

Kovalska I. E., candidate of psychological sciences, senior research assistant

BEHAVIOUR COPING-STRATEGIES IN THE PROCESS OF BORDERGUARDS PERSONAL SECURITY PROVIDING

The results of empirical studies of peculiarities of coping-strategies utilisation by borderguards depending on the level of their personal security provision have been presented. It has been clarified that specialists with high and higher than medium level of needed security provision chose the most efficient and reasonable ways for overcoming stress situations. Their behaviour being characterised as active, prosocial and flexible, enables proper health care of the subjects of law enforcement activity at the state border, and as the result, successful personal security selfproviding of a specialist.

Key words: coping-strategies, borderguards, personal security