

УДК 159.923.4

Олександр Борисович САМОХВАЛОВ,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
начальник ад'юнктури – старший науковий співробітник
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

Ірина Едуардівна КОВАЛЬСЬКА,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник науково-організаційного відділу
Національної академії Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

ТЕМПЕРАМЕНТ У КОПІНГ-СТРАТЕГІЯХ ПОВЕДІНКИ ПРИКОРДОННИКІВ

У статті розкриваються результати емпіричного вивчення зв'язку властивостей темпераменту прикордонника з його перевагами у стратегіях стрес-долаючої поведінки, з'ясовано, що для кожного типу темпераменту характерний свій стиль подолання складних життєвих ситуацій, однак не сам темперамент, а його складові зумовлюють вибір цього стилю.

Ключові слова: *прикордонники, копінг-стратегії, темперамент.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Складна суспільно-політична ситуація на східному кордоні нашої держави висуває на перший план проблему пошуку резервів забезпечення психологічної стійкості українських порубіжників, їх психологічної готовності і здатності протистояти негативним наслідкам професійного стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Вивченню особливостей поведінки подолання складних життєвих ситуацій (копінгу) на сьогодні присвячена достатньо велика кількість наукових праць як вітчизняних (О. Назаров, В. Олефір, О. Склень, О. Самара, О. Тімченко та ін.), так і зарубіжних дослідників (Т. Гордеева, І. Камініна, С. Хазова, І. Якунін, R. McCrae, R.S. Lazarus, S. Folkman, L. Murphy, A. Moriarity та ін.). Однак, попри значну опрацьованість цього питання, проблема пошуку детермінант стрес-долаючої поведінки потребує свого подальшого ґрунтового опрацювання та вивчення.

Як зазначають дослідники [8; 10], здатність людини до подолання ситуації значною мірою залежить від її психологічної стійкості, яка формується і розвивається разом із розвитком особистості і залежить від типу нервової системи, життєвого досвіду тощо. У дослідженнях зарубіжних авторів (D. M. Buss, M. Lerner, R. Plomin та ін.) неодноразово наголошувалося на важливості значення темпераменту у типах реакції людини на соціальне та фізичне оточення, у ситуаціях вибору, особистісних переваг, однак у вітчизняній практиці та практиці країн пострадянського простору таких досліджень досить мало (Д. Єфремова, В. Куліков, С. Хазова, І. Якунін). З огляду на це, **метою статті** буде вивчення впливу типу темпераменту прикордонників на їх вибір стратегій стрес-долаючої поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як показує аналіз наукових праць, темперамент попри його надзвичайну ґрунтовну розробленість залишається і на сьогодні досить дискусійною проблемою. Так, наприклад, Л. Виготський до темпераменту відносив особливості складу всіх природних і спадкових реакцій. На його думку, темперамент – це та сфера особистості, яка виявляється в інстинктивних, емоційних і рефлекторних реакціях людини і виявляється, перш за все, через тілесну виразність, характер і темп рухів [3].

І. Павлов ототожнював темперамент з типом нервової системи і розглядав його як “найбільш загальну характеристику нервової системи, яка накладає той чи інший відбиток на всю діяльність людини” [7].

Такі видатні психологи радянської доби, як М. Левітов, В. Мерлін, В. Небиліцин, С. Рубінштейн, В. Русалов, Б. Теплов тощо, які займалися вивченням темпераменту, вважають, що він є індивідуальними особливостями людини, які виражаються в емоційній збудливості, більшій або меншій тенденції до сильного вираження почуттів назовні, імпульсивності, темпі, силі, стійкості, швидкості, амплітуді психічних процесів [10].

Серед зарубіжних концепцій варто відзначити теорію Я. Стреляу і Г. Айзенка. Основними психологічними складовими темпераменту Я. Стреляу називав дві низки характеристик поведінки: енергетичний рівень (реактивність і активність) і часові параметри (швидкість і стійкість реакцій у часі, рухливість, темп, ритмічність реакцій) [5].

Г. Айзенк [1] у своїй концепції опирався на такі характеристики особистості як екстраверсія-інтроверсія та нейротизм. Він вважав, що тип нервової системи й екстраверсія-інтроверсія, які він розглядав як спадково зумовлені властивості, дуже подібні. У його схемі екстраверсія, інтроверсія і нейротизм – це суперрисси, які спричиняють потужний вплив на поведінку. У свою чергу, кожна з цих суперрисс він розглядає як таку, що має декілька складових. Ці складові є або більш поверховим відображенням основного типу, або специфічними якостями, притаманними лише цьому типу. Так, наприклад, екстраверсія включає товариськість, жвавість, активність, наполегливість, прагнення до успіху.

З огляду на те, що нейротизм і екстраверсія-інтроверсія не залежать один від одного, Г. Айзенк вважав, що людей можна розділити на чотири групи, кожна з яких є деякою комбінацією високої або низької оцінки в діапазоні одного типу разом з високою або низькою оцінкою в діапазоні іншого типу. Він пропонує співвідносити запропоновані типи з гіпократівськими: поєднання екстраверсії і емоційної лабільності – з типом холерика; екстраверсії і емоційної стійкості – з сангвініком; інтроверсії і емоційної стійкості – з флегматиком, а інтроверсії і емоційної лабільності з типом меланхоліка, при цьому Г. Айзенк особливого значення надавав індивідуальним відмінностям, стверджуючи, що жодній з цих комбінацій не може надаватися перевага.

Грунтуючись на зазначеному вище, А. Лібін [4] визначає темперамент як сукупність таких психічних рис, ознак і властивостей, які виникли в результаті узагальнення динамічних, формальних, стильових характеристик психіки під впливом стійких індивідуальних біологічних детермінант і які припускають звичайний стиль емоційних і поведінкових реакцій індивіда, які є передбачуваними. З урахуванням цього він логічно припускає, що темперамент поряд з такими базовими характеристиками, як рівень тривожності, тип мислення, локус контролю, спрямованість характеру є чинником подолання, тобто зумовлює досить суттєвий вплив на вибір способу подолання важкої життєвої ситуації.

Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій прийнято у психології позначати як адаптивну поведінку або копінг-поведінку.

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 її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином нейтралізувати стресову дію ситуації. З огляду на це, метою копіngu є досягнення рівноваги з ситуацією на рівні соматика, 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]. Оскільки 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 людей, тобто використовує зовнішні копінг-ресурси. Копінг-стратегія “уникнення” – це поведінкова стратегія, коли людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, відмовляється від вирішення проблем [11]. Використання цієї стратегії, на думку науковців, зокрема J. Amirkhan зумовлене недостатнім рівнем соціально-психологічних копінг-ресурсів і навичок їх реалізації [12]. 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 допінг-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; 11] 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 редукцію емоційної напруги, призводять до посилення цієї симптоматики [11].

Для з'ясування вияву провідних стратегій поведінки прикордонників за складних умов виконання функціональних обов'язків та службових завдань залежно від типу їх темпераменту був проведений експеримент. Дослідженням було охоплено 320 осіб, середній вік яких становив $26,48 \pm 4,64$ роки.

Для діагностики типу темпераменту було використано опитувальник ЕРІ Г. Айзенка [9], при цьому аналізувалися результати лише тих респондентів, чії показники за шкалою ширості не перевищували 4 бали. Така процедура дозволила остаточно сформулювати вибірку, у якій взяло участь 252 особи. Остаточні результати обробки експериментальних даних за методикою Г. Айзенка подані у табл. 1.

Таблиця 1

Результати опитування респондентів за методикою Г. Айзенка ЕРІ

Шкали методики	Типи темпераменту			
	Флегматик	Холерик	Сангвінік	Меланхолік
Нейротизм	8,98	18,03	9,65	17,89
Екстраверсія	9,38	15,21	14,88	8,71
Кількість осіб	53	83	75	41

Черговим кроком нашого дослідження було вивчення виявів копінг-стратегій поведінки прикордонників у складних життєвих ситуаціях. Для цього була використана методика “Стратегії подолання стресових ситуацій” С. Хобфолла [9]. Результати дослідження за цією методикою, що подані в табл. 2, дозволили з'ясувати, що всі обстежені незалежно від типу темпераменту використовують усі окреслені моделі подолання стресової ситуації, проте групу сангвініків, стабільних екстравертів, які відомі високою активністю і реактивністю, вирізняє переважання стрес-долаючої поведінки “вступ у соціальний контакт” ($24,75 \pm 2,61$ бали). Значення за цією шкалою для групи сангвініків

значущо перевершує середні значення за цією шкалою у холериків, меланхоліків та флегматиків. На другому місці виявлено “асертивні дії” ($20,01 \pm 2,71$ бали), третьому – “пошук соціальної підтримки” ($19,31 \pm 4,42$ бали).

Таблиця 2

**Модель подолання стресових ситуацій
військовослужбовцями Державної прикордонної служби
України з різним типами темпераменту, бали**

Модель подолання стресової ситуації	Типи темпераменту			
	Флегматик	Холерик	Сангвінік	Меланхолік
Асертивні дії	$16,44 \pm 3,12$	$17,67 \pm 3,62$	$20,01 \pm 2,17$	$19,30 \pm 2,98$
Вступ у соціальний контакт	$18,31 \pm 4,21$	$21,37 \pm 4,04$	$24,75 \pm 2,61$	$18,81 \pm 3,93$
Пошук соціальної підтримки	$17,76 \pm 3,26$	$20,31 \pm 4,81$	$19,31 \pm 4,42$	$22,53 \pm 4,51$
Обережні дії	$20,30 \pm 4,36$	$17,88 \pm 3,65$	$19,00 \pm 2,17$	$18,89 \pm 5,31$
Імпульсивні дії	$15,43 \pm 3,38$	$18,44 \pm 4,23$	$17,24 \pm 3,37$	$18,38 \pm 4,88$
Уникнення	$19,88 \pm 3,28$	$13,96 \pm 3,33$	$14,91 \pm 3,88$	$16,31 \pm 4,21$
Маніпуляційні дії	$15,62 \pm 3,66$	$18,94 \pm 4,33$	$18,13 \pm 3,77$	$16,93 \pm 4,15$
Асоціальні дії	$14,52 \pm 4,44$	$18,07 \pm 4,31$	$15,96 \pm 3,84$	$16,31 \pm 4,21$
Агресивні дії	$13,89 \pm 4,64$	$17,25 \pm 5,21$	$14,09 \pm 3,82$	$14,67 \pm 3,56$

Флегматики – стійкі інтроверти, що мають високу активність і низьку реактивність, надають перевагу “обережним діям” ($20,30 \pm 4,36$ бали), “уникненню” ($19,88 \pm 3,28$ бали) та “вступу у соціальний контакт” ($18,31 \pm 4,21$ бали).

У профілі меланхоліків – емоційно нестійких інтровертів – провідними стратегіями стрес-долаючої поведінки є “пошук соціальної підтримки” ($22,53 \pm 4,51$ бали), “асертивні дії” ($19,30 \pm 2,98$ бали) та “обережні дії” ($18,89 \pm 5,31$ бали).

Холерики – нестійкі екстраверти з переважанням реактивності над активністю та малою чутливістю – надають перевагу таким моделям стрес-долаючої поведінки, як “вступ у соціальний контакт” (21,37 ± 4,04 бали), “пошук соціальної підтримки” (19,31 ± 4,42 бали) та “імпульсивні дії” (18,44 ± 4,23 бали).

Використання методів математичної статистики, зокрема критерію U-Манна – Уїтні уможливило виявлення значущих розбіжностей у виборах стратегій стрес-долаючої поведінки прикордонників з різним типом темпераменту, а саме:

1. Холерики у складних ситуаціях частіше сангвініків та флегматиків шукають соціальної підтримки, більш імпульсивні, схильні до маніпуляції та асоціальних і агресивних дій (статистично достовірні розбіжності за визначеними моделями виявлені на рівні ($p < 0,05$). Такі результати, на нашу думку, зумовлені, перш за все, високою емоційною нестійкістю, з якою пов’язана їх метушливість, схильність до занепокоєння. Вони мають високу реактивність, яка спричиняє запальність, імпульсивність, звідси прагнення зняти напругу будь-якими, не завжди соціально доречними, способами (вживання алкоголю тощо), звідси і частіша відмова від яких-небудь дій за вирішенням проблеми у порівнянні, наприклад, з більше врівноваженими флегматиками. Крім того, високий нейротизм і вразливість змушують холериків звинувачувати себе у виникненні проблем і мріяти про те, що все вирішиться яким-небудь дивовижним чином. Проте холерики стійкіші у своїх інтересах і мають високий рівень прихильності, наслідком якого є їх звернення до соціальної підтримки.

2. Меланхоліки у порівнянні з флегматиками та сангвініками частіше обирають стратегії “пошук соціальної підтримки”, “унікнення” та “асоціальні дії”, у порівнянні з флегматиками вони більш асертивні (статистично достовірні розбіжності за визначеними моделями виявлені на рівні ($p < 0,05$).

Вибір таких стратегій, як соціальна підтримка, пов’язаний зі слабкістю нервової системи меланхоліків, вони боязкі, нерішучі, їм потрібна підтримка близьких людей і їх схвалення. Меланхоліки частіше за сангвініків і флегматиків обирають неконструктивне подолання

(“уникнення”, “асоціальні дії”), що пояснюється тривожністю, змінам настрою, частими субдепресивними станами, невпевненістю у своїх власних силах, а висока асертивність – підвищеною чутливістю та емоційною вразливістю.

Таким чином, аналізуючи наведені результати, можна дійти висновку, що у стратегіях подолання холериків і меланхоліків досить багато спільного: вони частіше емоційно стабільних типів обирають неконструктивний копінг, орієнтуються на почуття, що знижує можливості раціонального вирішення проблем, вони більше потребують підтримки і допомоги соціального оточення.

3. Сангвініки і флегматики досить ефективно й раціонально справляються з труднощами, прагнуть більше працювати, щоб компенсувати тимчасові невдачі і труднощі. Проте на відміну від флегматиків частіше шукають соціальної підтримки і прагнуть розслабитися. На нашу думку, висока інтровертованість флегматика, деяка пасивність у соціальних контактах не викликає необхідності ділитися своїми проблемами з близькими людьми. Навпаки, енергійність, життєрадісність, деяка безтурботність, готовність до спілкування спонукає сангвініків активно шукати підтримки й активно взаємодіяти з оточенням і ситуацією. Крім того, рейтинг виборів стратегій показує, що провідною стратегією стрес-долаючої поведінки у флегматиків є “обережні дії”, що пов’язано, на нашу думку, з сильним урівноваженим високоактивним типом нервової системи, який дозволяє за складних умов залишатися спокійним, терплячим і обережним.

Для відповіді на питання про вплив темпераменту або його властивостей на вибір стратегій подолання був проведений регресійний аналіз, результати якого дозволили з’ясувати, що найбільший вплив на вибір стратегій подолання зумовлює нейротизм. Його вплив визначає 55 % виборів (5 стратегій з 9), що цілком узгоджується з результатами численних наукових досліджень [10]. Високий рівень емоційної стабільності-лабільності визначає найбільш часте звернення у кризових ситуаціях до соціальної підтримки і неконструктивних способів подолання. На нашу думку, це пов’язано з тим, що саме емоційна стабільність і пов’язана з нею здатність до вольової саморегуляції

часто зумовлюють ефективність дій як в екстремальній ситуації, так і в повсякденних життєвих труднощах, тоді як показники екстраверсії-інтроверсії визначають лише звернення за підтримкою до близьких друзів і пошук нових дружніх зв'язків. На наш погляд, це можна пояснити тим, що екстраверти більш товариські, легше адаптуються у соціумі, а отже, більш активні в соціальних контактах.

Висновок. Отже, значущі зв'язки між властивостями темпераменту індивіда і його перевагами у стратегіях стрес-долаючої поведінки дозволяють стверджувати, що для кожного типу темпераменту характерний свій стиль подолання складних життєвих ситуацій, однак не сам темперамент, а його складові екстраверсія-інтроверсія і нейротизм (емоційна стабільність-лабільність) зумовлюють вибір цього стилю.

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

Список використаної літератури

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – М. : КСП+Я : СПб. : ЮВЕНТА, 1999. – 464 с.
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. Выготский Л. С. Проблемы общей психологии / под ред. В. В. Давыдова ; [авт. послесл. А. Р. Лурия ; коммент. Л. А. Радзиховского]. – М. : Педагогика, 1982. – 504 с.
4. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / А. В. Либин. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Эксмо, 2006. – 542 с.
5. Методика диагностики темперамента (формально-динамических характеристик поведения) : учебно-методическое пособие / Я. Стреляу [и др.]. – М. : Смысл, 2005 – 102 с.

6. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал / гл. ред. А. В. Брушлинский. – 1997. – № 5. – С. 20–31.
7. Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека [Электронный ресурс] / И. П. Павлов. – Режим доступа : <http://www.detskiysad.ru/medobozrenie/pavlov69.html>
8. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / О. О. Назаров [та ін.]. – Х. : УЦЗУ, 2008. – 221 с.
9. 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.
10. Хазова С. А. Темперамент в трудных жизненных ситуациях [Электронный ресурс] / С. А. Хазова – Режим доступа : <http://www.coping-kostroma.com/index.php/content/articles/66-temperament-v-trudnykh-zhiznennykh-situatsiyakh>
11. Штроо В. А. Защитные механизмы: от личности к группе / В. А. Штроо // Вопросы психологии / гл. ред. А. М. Матюшкин. – 1998. – № 4. – С. 54–61.
12. Amirkhan J. H. Factor analitically 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.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Томчук М. І.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2015.

Самохвалов А. Б., Ковальская И. Э. Темперамент в копинг-стратегиях поведения пограничников

В статье раскрываются результаты эмпирического изучения связи свойств темперамента пограничника с его преимуществами в стратегиях преодолевающего поведения, выявлено, что для каждого типа темперамента характерный свой стиль преодоления сложных жизненных ситуаций, но не сам темперамент, а его составляющие определяют выбор этого стиля.

Ключевые слова: пограничники, копинг-стратегии, темперамент.

Samokhvalov O. B., Koval'ska I. E. **Temperament in Behaviour Coping-Strategies of Borderguards**

The results of empiric studies of borderguards' temperament properties connection with its advantages in strategies of overcoming behavior have been presented in the article. Basing on scientific works analysis results it has been found out that temperament is totality of such psychical lines, signs and properties, that arose up as a result of generalization of dynamic, formal, stylish psyche characteristics under influence of steady individual biological determinations which suppose ordinary style of emotional and behavior responses of individual, being predictable. Taking it into consideration, it has been mentioned that temperament along with such base characteristics as a level of anxiety, thinking type, feature of control, a character orientation renders a very substantial influence on the method preference of difficult vital situations controlling.

It has been established that the processes of difficult vital situations overcoming are described in psychology as an adaptive behavior or coping. It has been indicated that effective copings in all stress situations do not exist.

On the results of the empiric studies of strategies overcoming dependence from the type of borderguards' temperament, that in controlling of both temperamental and melancholic persons there is much in common enough. More often they choose non-constructive copings, unlike more emotionally stable types, orient on feelings, that reduces possibilities of rational problems solution, they need more social surroundings support and help.

Regression analysis results usage showed that the most important influence on the controlling strategies choice is made by neuroticism.

Indexes of extraversion or intraversion determine with great deal of certainty an appeal for support to close friends and search of new friendly relations.

Keywords: *borderguards, coping-strategies, temperament.*