

СПЕЦИФІКА ПРОАКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

SPECIFICITY OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR OF POLICE OFFICERS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

У статті розкривається питання копінг-поведінки як способу, за допомогою якого людина реагує на стресові ситуації або події та який спрямований на зменшення чи зниження стресу. Ця поведінка передбачає використання певного репертуару засобів для подолання складних життєвих і професійних обставин, що особливо є актуальним для поліцейських в умовах воєнного стану. Робота поліцейських в умовах воєнного стану є вкрай складною та вимагає особливих навичок, професійної підготовки й відповідальності. У таких умовах поліцейські зазвичай стикаються зі значними викликами та небезпеками, пов'язаними з воєнним конфліктом, безпекою громадян і забезпеченням громадського порядку.

Зокрема, у роботі робиться акцент саме на проактивній копінг-поведінці як стратегії або дії, яку використовує людина для запобігання стресовим ситуаціям або вирішення їх до того, як вони стануть значними проблемами.

Метою дослідження є емпіричне вивчення специфіки проактивної копінг-поведінки поліцейських-чоловіків і поліцейських-жінок. Як досліджувалися були 76 поліцейських, які становили дві групи відповідно до своєї статі. У дослідженні застосовано опитувальник проактивної поведінки, а математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок.

У ході дослідження з'ясовано, що поліцейські-чоловіки віддають перевагу раціональному та логічному підходу до вирішення проблеми. Вони чітко визначають свої цілі, аналізують час і розробляють конкретні плани для досягнення цих цілей, можуть активно шукати можливості для впливу на проблему та приймати ініціативу у вирішенні проблеми. Виявлено, що поліцейські-жінки спрямовані на пошук емоційної підтримки, що полягає в активному зверненні до близьких людей, родини, друзів чи інших джерел підтримки для вираження своїх почуттів, отримання розуміння та співчуття. Жінки виявляють схильність до спілкування й вираження своїх емоцій, і пошук

емоційної підтримки є важливим елементом їхніх стратегій копінеу.

Ключові слова: воєнний стан, жінки, копінг-поведінка, поліцейські, проактивна поведінка, чоловіки.

The article explores the issue of coping behavior as a method by which a person reacts to stressful situations or events aimed at reducing or reducing stress. This behavior involves the use of a certain repertoire of means to overcome difficult life and professional circumstances, which is especially relevant for police officers in the conditions of martial law. The work of police officers under martial law is extremely difficult and requires special skills, professional training and responsibility. In such environments, police officers typically face significant challenges and dangers related to military conflict, citizen security, and public order.

In particular, the work focuses on proactive coping behavior as a strategy or action used by a person to prevent or resolve stressful situations before they become significant problems.

The purpose of the study was to empirically study the specifics of proactive coping behavior of male and female police officers. 76 police officers, who were divided into two groups according to their gender, acted as research subjects. The "Proactive Behavior Questionnaire" was used in the study, and mathematical and statistical processing of the results was carried out using the Student's t-test for independent samples.

In the course of the study, it was found that male police officers prefer a rational and logical approach to problem solving. They clearly define their goals, analyze time and develop specific plans to achieve these goals, can actively seek opportunities to influence the problem and take initiative in solving the problem. It was found that policewomen are directed to seek emotional support, which consists in actively turning to loved ones, family, friends or other sources of support to express their feelings, gain understanding and sympathy. Women show a tendency to communicate and express their emotions, and seeking emotional support is an important element of their coping strategies.

Key words: martial law, women, coping behavior, police officers, proactive behavior, men.

УДК 159.942.5(043.5)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.38>

Гончарова Я.І.

аспірантка

Харківський національний університет
внутрішніх справ

Постановка проблеми. Умови воєнного стану створюють надзвичайно напружене й ризиковане середовище як для населення, так і для поліцейських, які в цих складних і напружених умовах продовжують виконувати свої професійні обов'язки, попри надмірне навантаження та труднощі в умовах нестабільності й стресу.

Поліцейським, які відповідають за забезпечення внутрішнього порядку й боротьбу зі злочинністю, в умовах війни доводиться співпрацювати з військовим командуванням, проводити операції з очищення міст від окупацій-

них сил та інші складні завдання. Нестандартні умови служби, повітряні тривоги, загроза використання зброї призводять до фізичної втоми, психологічного й емоційного напруження, професійного вигорання та стресових реакцій [3, с. 252].

В умовах воєнного стану проблема забезпечення психологічної стійкості поліцейських до стресу, психологічної готовності та здібності впоратися з ним є соціально та професійно значущою, від неї залежить не тільки ефективність діяльності правоохоронців, а й порятунок життя людей. Професійна діяльність поліцей-

ських протікає в умовах надзвичайних ситуацій і характеризується суттєвим впливом негативних, стресових факторів. Це висуває високі вимоги до психологічних якостей особистості, рівня їхнього професіоналізму й надійності професійної діяльності.

Успішність діяльності поліцейських багато в чому визначається їхньою здатністю довго перебувати в напружених умовах, практично безперервно адаптуватися до змін у цих умовах і при цьому вирішувати завдання щодо свого службового призначення.

Ефективність службової діяльності досягається не тільки професійними знаннями, вміннями, навичками, а й ефективністю копінг-поведінки в екстремальних та особливих умовах. Проблема психологічної адаптації працівників органів внутрішніх справ до стресу посідає одне з провідних місць у науці, оскільки від ефективності її розв'язання безпосередньо залежить ефективність діяльності правоохоронців [2].

Кожна особа переживає стрес індивідуально, і кожна має власний спосіб подолання цього стресу, який формується залежно від сили стресорів, їх тривалості, частоти виникнення, індивідуально-психологічних характеристик особистості. Ці способи подолання стресу називаються стрес-долаючими копінг-стратегіями.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз літературних даних дає змогу стверджувати, що сьогодні описано досить велику кількість копінг-стратегій, під якими прийнято розглядати застосування різних способів і методів, спрямованих на подолання стресових ситуацій [9; 14]. Однак більшість класифікацій копінг-поведінки побудовано на основі двох базових стилів, виділених зарубіжними дослідниками Р. Лазарусом та С. Фолкманом [8]:

1. Проблемно-орієнтований стиль копінг-поведінки визначає поведінку людини для подолання стресової ситуації, коли вона аналізує те, що сталося, звертається по допомогу до інших, шукає додаткову інформацію. Цей стиль передбачає попередній аналіз проблеми, фокусування на пошуку можливих способів її вирішення, усвідомлення своїх можливостей та особливостей ситуації, вибір із можливих альтернатив найбільш прийнятної моделі поведінки, звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем, практична реалізація планів [7].

2. Емоційно-орієнтований стиль копінг-поведінки передбачає занурення у власні переживання, самозвинувачення, залучення інших в особисті переживання. При цьому індивід може переживати внутрішню й зовнішню агресію у вигляді злості, почуття провини, злості на оточуючих; фіксацію на переживанні своєї безпорадності, неможливості впоратися із

ситуацією; зосередження на власних недоліках; апатію або роздратування; переживання нервового напруження, зриви; пошук можливостей для емоційної розрядки [8].

Уважається, що обидва стилі копінг-поведінки необхідні індивіду й застосовуються залежно від складності ситуації, бо сприяють фізичному та психічному здоров'ю особистості.

Особливий інтерес у багатьох сучасних дослідників викликає проблема копінг-поведінки особистості в контексті моделі випереджального подолання, орієнтованого на майбутнє, що фокусується на поведінці, спрямованій на сприйняття стресових ситуацій, які потенційно можуть виникнути. Така поведінка дає змогу запобігти негативному впливу стресорів на особистість. Ця модель ґрунтується на роботах Т. Вілса й С. Шифман, які запропонували розділяти копінг-поведінку на передбачальну (антиципаційну), що дає змогу індивіду передбачати деяку стресогенну подію і свою реакцію на неї, і відновлювальну, що дає можливість набути психологічної рівноваги після стресу.

Випереджальне, проактивне подолання розглядається як поєднання процесів саморегуляції та копінгу. Випереджальне подолання включає п'ять компонентів: 1) накопичення ресурсів, які можуть бути використані для запобігання майбутнім утратам або нейтралізації їх; 2) розуміння, усвідомлення потенційних стресорів; 3) оцінювання потенційних стресорів на початковому етапі; 4) завчасні, підготовчі спроби подолання; 5) виведення та здійснення зворотного зв'язку про успішність скоєних спроб подолання.

Т. Бейтман і Дж. Крент одними з перших запропонували концепцію проактивної особистості в 1993 році [4]. Під проактивністю вони розуміли особистісну диспозицію, стійку поведінкову тенденцію, яка характеризується тим, що людина відносно не обмежена ситуаційними силами й здатна впливати на своє навколишнє середовище, швидко пристосовуючись до змін.

Грант та Ешфорд визначали проактивність як запобіжні дії, що орієнтовані на зміни. Така поведінка включає прогнозування майбутніх подій, планування дій з метою вплинути на ситуацію [5]. Паркер і Вільямс підкреслювали спрямованість проактивної поведінки на зміни й покращення ситуації навколо себе, створення більш сприятливих умов для особистого успіху [13].

Д. Орган визначає проактивну поведінку як екстрарольову поведінку людини, коли вона за власною ініціативою виходить за межі своїх професійних обов'язків [11]. С. Паркер описує проактивну поведінку через чотири характеристики: запобігання проблемам, створення

інновацій, здатність заявляти про себе та свої плани, відповідальність за результат [12].

У роботах А. Баккер та Е. Демероуті пропонується інший погляд на розуміння проактивної поведінки [10]. Автори стверджують, що сьогодні людина повинна вміти керувати своєю розумовою та фізичною енергією для того, щоб бути ефективною. М. Тімс порівнює управління своїм станом і проактивну поведінку, показуючи, що в цих явищах є загальний компонент. Управління своїм станом на роботі є самоініційованим і має певну мету. Така поведінка дає змогу співробітникам упоратися з високими вимогами й фактично є копінгом [10]. Проактивна поведінка в найзагальнішому її розумінні проявляється в тому, що люди виявляють ініціативу, щоб передбачати і створювати зміни в роботі, пов'язані з невизначеністю й динамічністю умов, технологій і вимог діяльності, що зростають [6].

Проактивний аналіз подолання розроблено на основі теорії проактивного подолання Л. Аспінвалл, Р. Шварцера та Е. Грінглас. Автори відзначають, що проактивний копінг являє собою особливий стиль життя, оснований на переконанні в тому, що те, що відбувається в житті кожної людини, залежить від неї самої, а не від удачі чи зовнішніх обставин. Життя таких людей спрямовується індивідуальними, а не зовнішніми факторами, і вони відповідають за ті події, які з ними відбуваються [1].

Виклад результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь працівники правоохоронних органів у загальній кількості 76 осіб, які розділені на дві групи залежно від статі досліджуваних. Першу групу становили чоловіки в кількості 44 особи, а другу групу – жінки в кількості 32 особи.

Для дослідження специфіки проактивної долаючої поведінки працівників правоохоронних органів, чоловіків і жінок, ми використовували методику «Опитувальник проактивної долаючої поведінки» Е. Грінглас, Р. Шварцер і Д. Тауберт, адаптований українською мовою Б. Бірон [1, с. 229]. Структура опитувальника складається з 55 тверджень, які описують і вимірюють шість стратегій долаючої поведінки, а саме: проактивного, рефлексивного, превентивного подолання, стратегічного пла-

нування, пошуку інструментальної та емоційної підтримки. Превентивне подолання допомагає передбачувати потенційні стресори й готує дії по нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія. Важливими аспектами проактивного подолання є пошук інструментальної підтримки (інформації, порад, зворотного зв'язку) й емоційної підтримки (співчуття й розуміння).

Як математико-статистичний критерій використаний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати дослідження проактивних копінг-стратегій чоловіків і жінок-поліцейських подано в таблиці 1.

Аналізуючи результати дослідження проактивних копінг-стратегій досліджуваних поліцейських-чоловіків і жінок, виявили, що за показником «рефлексивне подолання» в першій досліджуваній групі поліцейських-чоловіків отримано $20,07 \pm 3,15$ бала, у другій групі поліцейських-жінок – $28,13 \pm 4,02$ бала при $t=1,24$, без вірогідних відмінностей. Це свідчить про те, що обом групам досліджуваних поліцейських однаковою мірою притаманні уявлення й роздуми про можливі поведінкові альтернативи шляхом порівняння їх можливої ефективності. Вони схильні оцінювати можливі стресори, аналізувати проблеми й наявні ресурси, генерувати передбачуваний план дій та обирати оптимальні способи його виконання. У цьому випадку скоріш можна говорити про перспективну, а не ретроспективну рефлексію.

Такий проактивний копінг, як «стратегічне планування», вірогідно більш притаманний поліцейським-чоловікам порівняно з досліджуваними жінками ($14,87 \pm 3,2$ і $7,15 \pm 1,9$ при $p \leq 0,05$). Тобто досліджуваним поліцейським-чоловікам більшою мірою порівняно із жінками притаманно розробляти довгострокові цілі та стратегії, які орієнтовані на досягнення успіху в майбутньому. Цей процес включає аналіз зовнішнього й внутрішнього середовища, визначення місії, стратегічних цілей, розроблення планів дій для цих цілей і визначення ресурсів, які необхідні для виконання цих планів.

Основна мета стратегічного планування визначається тим, щоб людина могла адаптуватися до змін у своєму середовищі, роз-

Таблиця 1

Показники проактивних копінг-стратегій чоловіків-поліцейських і жінок-поліцейських

Копінг-стратегії	Група чоловіків	Група жінок	t	p
Рефлексивне подолання	$20,07 \pm 3,15$	$28,13 \pm 4,02$	1,24	-
Стратегічне планування	$14,87 \pm 3,2$	$7,15 \pm 1,9$	2,07	0,05
Превентивне подолання	$26,14 \pm 4,2$	$25,61 \pm 4,03$	0,09	-
Пошук інструментальної підтримки	$26,03 \pm 3,75$	$15,24 \pm 2,4$	2,42	0,01
Пошук емоційної підтримки	$11,83 \pm 2,3$	$19,37 \pm 2,8$	2,08	0,05
Проактивне подолання	$41,78 \pm 4,8$	$29,17 \pm 3,6$	2,10	0,05

виватися й ефективно використовувати свої ресурси для досягнення своїх стратегічних цілей. Важливою частиною стратегічного планування є не тільки розроблення стратегій, а й постійний моніторинг їх виконання та коригування згідно з поточною ситуацією.

За шкалою «превентивне подолання», яка свідчить про можливість передбачення потенційних стресорів і підготовку дій щодо нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія, у досліджуваних групах поліцейських не виявлено вірогідних відмінностей ($26,14 \pm 4,2$ і $25,61 \pm 4,03$ при $t=0,09$). За наявності превентивного подолання люди схильні використовувати широкий спектр копінг-поведінки (накопичення коштів, страхування, підтримку здорового способу життя тощо).

Показник проактивного копінгу «пошук інструментальної підтримки» в групі чоловіків становить $26,03 \pm 3,75$ бала, у групі жінок дорівнює $15,24 \pm 2,4$ бала, вірогідні відмінності зареєстровані на рівні $p \leq 0,05$ у бік підвищення показника в поліцейських-чоловіків. Це свідчить про те, що досліджуваним чоловікам притаманно отримувати інформацію, поради і зворотній зв'язок від безпосереднього соціального оточення в період подолання стресів. Тобто порівняно із жінками досліджувані поліцейські-чоловіки схильні звернутися за допомогою до інших людей, ресурсів або засобів для вирішення проблеми або подолання стресу. Це може включати пошук порад, підтримку, консультації або будь-які інші форми допомоги, які можуть допомогти зменшити або послабити стрес.

Копінг-стратегія «пошук емоційної підтримки» вірогідно більш виявляється в групі поліцейських-жінок ($11,83 \pm 2,3$ і $19,37 \pm 2,8$ при $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що поліцейські жінки порівняно з чоловіками більш схильні до пошуку емоційної підтримки, орієнтовані регуляцією емоційного дистресу шляхом розділення почуттів з іншими, пошуку співчуття й спілкування з людьми з безпосереднього соціального оточення.

Загальний показник «проактивне подолання» в групах досліджуваних поліцейських вірогідно більш виражений у чоловіків, ніж у жінок ($41,78 \pm 4,8$ і $29,17 \pm 3,6$ при $p \leq 0,05$). Поліцейським-чоловікам вірогідно більш притаманний процес визначення мети, тобто постановка важливих для особистості цілей, а також процес саморегуляції щодо досягнення цих цілей, що включає когнітивний і поведінковий складники. Суть проактивного подолання полягає в зусиллях щодо формування загальних ресурсів, які сприяють досягненню важливих цілей і сприяють особистісному зростанню.

Висновки. Виходячи з результатів дослідження проактивних копінг-стратегій полі-

цейських-чоловіків і поліцейських-жінок можна відмітити, що для поліцейських-чоловіків притаманні такі копінг-стратегії, як стратегічне планування, пошук інструментальної підтримки й загальне проактивне подолання. Тобто саме використання цих копінг-стратегій допомагає чоловікам ефективно впоратися зі стресом і проблемами, надаючи їм структурований і практичний підхід до вирішення складних ситуацій. У досліджуваних жінок-поліцейських переважає копінг-стратегія пошук емоційної підтримки, що проявляється в пошуку підтримки й розуміння від інших людей, щоб упоратися зі стресом, негативними емоціями чи складними життєвими ситуаціями.

Отже, розуміння особливостей копінг-стратегій в умовах війни є важливим та актуальним для розроблення більш ефективних підходів і підготовки поліцейських до подібних викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. С. 229–231.
2. Швець Д.В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Т. 6. Вип. 13. С. 188–197.
3. Шиліна А.А. Особливості професійної діяльності працівників Національної поліції в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників Міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 252–255.
4. Bateman T.S., Crant J.M. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of organizational behavior*. 1993. Vol. 14. № 2. P. 103–118.
5. Grant A.M., Ashford S.J. The dynamics of proactivity at work. *Research in organizational behavior*. 2008. Vol. 28. P. 3–34.
6. Grant A.M., Parker S.K. 7 redesigning work design theories: the rise of relational and proactive perspectives. *Academy of Management annals*. 2009. Vol. 3. № 1. P. 317–375.
7. Folkman S. Age differences in Stress and Coping Processes. *Psychology and Aging*. 1987. V. 2 (2). P. 171–184.
8. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. P. 150–170.
9. Kobasa S., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *J. Pers. and Soc. Psychology*. 1982. V. 42. № 1. P. 128–136.
10. Op den Kamp E., Tims M., Bakker A.B., Demerouti E. Proactive vitality management in the work context: development and validation of a new instrument. *European journal of labor and organizational psychology*. 2018. № 27. P. 493–505.

11. Organ D.W., Podsakoff P.M., MacKenzie S.B. Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences. Sage Publications. 2005. URL: https://www.researchgate.net/publication/292654947_Organizational_citizenship_behavior_Its_nature_antecedents_and_consequences (дата звернення: 02.02.2024).
12. Parker S.K., Collins C.G. Taking stock: Integrating and differentiating multiple proactive behaviors. *Journal of management*. 2010. Vol. 36. № 3. P. 633–662.
13. Parker S.K., Williams H.M., Turner N. Modeling the antecedents of proactive behavior at work. *Journal of applied psychology*. 2006. Vol. 91. № 3. P. 636.
14. Wills T.A. Stress and Coping factors in epidemiology of substance use. *Research advances in alcohol and drug problems*. N.Y. Plenum, 1990. P. 215–250.