

**Ментально-адаптивні ефекти копінг-поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах**

---

<sup>1</sup> *Вірний Сергій Сергійович, старший викладач кафедри медичної психології та безпеки життєдіяльності, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
Received October 6, 2013; Accepted October 28, 2013*

**Анотація.** Теоретико-емпіричне обґрунтування ментально-адаптивних ефектів копінг-поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах вміщує огляд особистісних та ситуативних резервів професійної адаптації та розкриття феноменології копінг-стратегій поведінки в емоційно-напружених умовах несення військової служби з охорони державного кордону. Характеристика змісту професійних обов'язків прикордонників та специфіки професійної діяльності, регламентованої чіткими завданнями та алгоритмом конкретних операцій, дає змогу окреслити основні ознаки працездатності цих фахівців – висока фізична підготовка, витривалість, сильний тип нервової системи, стійкість до втоми тощо, які зумовлюють специфічні вимоги до стану їх здоров'я. Запропоновано розгляд копінг-стратегій поведінки прикордонників як ментально-адаптаційний конструкт контролю їх професійної діяльності, завдяки якому фахівець проявляє усвідомлені, активні та як правило конструктивні дії у відповідь на емоційно-напружену ситуацію з метою її усунення. Розроблена програма емпіричного дослідження, а також комплекс використаних методів математичної обробки результатів дослідження дає змогу конкретизувати психологічний особистісно-поведінковий зміст копінг-стратегій прикордонників на різних етапах професійного становлення та узагальнити ментально-адаптаційні ефекти копінг-поведінки прикордонників: для прикордонників із стажем

роботи до 5-ти років із домінуючою копінг-стратегією "асертивні дії" виділено ефект активного суперництва; для фахівців із стажем роботи від 5-ти до 10-ти років домінуючою копінг-стратегією є "вступ у соціальний контакт", що супроводжується ефектом активної кооперації; копінг-стратегія "пошук соціальної підтримки" у прикордонників із стажем роботи понад 10-ти років супроводжується ефектом конструктивної взаємодії. Деталізація можливих напрямків роботи щодо збереження особистісного здоров'я прикордонників презентована у рекомендаціях – навчання навичкам самоконтролю і саморегуляції, засвоєння прийомів та технік релаксації, оволодіння навичками ефективного спілкування, формування навичок позитивного мислення.

**Ключові слова:** копінг-поведінка, копінг-стратегії, емоційно-напружені умови, ментально-адаптивні ефекти, прикордонники.

Останнім часом проблема копіngu посідає перше місце в контексті актуальних питань професійної адаптації особистості. Це пов'язано з великою кількістю умов та чинників, які впливають на результативність професійної діяльності, особливо коли йдеться про професії, які належать до емоційно-напружених. Саме до таких належить служба прикордонників з охорони кордону.

В психологічній літературі є добре описаними фактори нервово-психічного напруження, які детермінують виникнення багаточисельних стресових ситуацій в професійній діяльності. Емоційно-напруженим ситуаціям, які виникають під час несення прикордонної служби притаманні невизначеність характеру їх розвитку і наслідків, а також, як правило, зміни функціонального стану людини. Також як зазначають дослідники, емоційно-напруженим ситуаціям властиві такі емоційні стани, які характеризуються поєднанням тривоги і туги. Рівень тривоги залежить від низки змінних – значущості ситуації та загальної схильності до страху; ситуативної невизначеності; внутрішньої невизначеності, пропорційної варіабельності ергічного напруження, детермінант, що зумовлюють резистентність або, навпаки чутливість людини до стресу. До останніх відносять нейротизм, толерантність до ситуацій невизначеності або стрес-реактивність. Слід зазначити, що подібні результати можна зустріти у роботах з вивчення копінг-поведінки за прямими та побічними показниками працездатності фахівця та з'ясування змісту та ролі копінг-стратегій у структурно-функціональній динаміці професійної адаптації [4; 5; 7 та ін.].

Отже закономірним постає питання яким чином адекватно долати емоційно-напружені ситуації у професійній діяльності прикордонника. Людська природа використовує свої механізми подолаючої поведінки, яка гарантує емоційну стійкість та рівновагу. Актуалізація феномену копіngu як індивідуального способу взаємодії з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями, визначає рівень професійної адаптації фахівця. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб як найкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи змогу володіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, домогтися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головна задача копіngu полягає у забезпеченні й підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Все це стосується й професійного життя прикордонника.

Метою даної статті є теоретичне та емпіричне обґрунтування ментально-адаптивних ефектів копінг-

поведінки прикордонників в емоційно-напружених ситуаціях.

Досягнення поставленої мети потребує поступового встановлення змісту і структури копінг-поведінки прикордонників засобом теоретичної та емпіричної операціоналізації прояву їх копінг-стратегій та виокремлення особистісно-поведінкових якостей прикордонників, що зумовлюють ці копінг-стратегії поведінки в емоційно-напружених умовах на різних етапах становлення. Проведення аналізу дасть змогу на фактах емпіричної верифікації діагностичних даних визначити ментально-адаптаційні ефекти контролю професійної діяльності прикордонників.

Психологічне призначення копіngu полягає у тому, що б як можна краще адаптувати людину до вимог ситуації, дати змогу людині володіти нею, послабити або пом'якшити її вимоги, спробувати уникнути або звикнути до них і таким чином нейтралізувати стресову дію ситуації [3]. Тому основна задача копіngu – забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Психологічна ситуація являє собою єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, яка обмежує у часі і спонукає людину до вибіркової активності. Отже, ситуація – це психологічні «межі» подій внутрішнього світу, які можуть мати різну значущість у масштабі життєвого шляху суб'єкта. Тому хотілося б ще раз підкреслити, що копінг є індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності із власною логікою, значущістю у житті людини та її психологічними можливостями. Успішність подолання залежить від реалізації поставлених задач [2]. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається і відповідає переважно одній із задач – рішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми.

Запропонований аналітичний огляд проблеми подолання дає змогу вдатися до розгляду проблеми взаємозв'язку подолання стресу та професійної адаптації, адже саме у галузі психології праці цей контекст є одним з найактуальніших в силу вивчення професій, які належать до емоційно-напружених (екстремальних). Робота впливає на якість сприйняття і оцінку проблемних ситуацій шляхом періодичного "зіткнення" особистісних здібностей, можливостей, навичок з вимогами діяльності. Отже, процеси подолання стресу зумовлюються складною взаємодією, по-перше, особистих і соціальних факторів, по-друге, типом стресової ситуації (стресорів), і, по-третє, відмінностями у стратегіях протидії стресу.

Виконання професійних обов'язків фахівцями в екстремальних умовах з психологічного погляду характеризуються наявністю й негативним впливом на психіку людини широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів. Життю таких спеціалістів загрожує небезпека, виникає ризик нервово-психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Останні часто стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, між особистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем та інших негативних явищ.

Значний вплив на успішність професійної діяльності прикордонників надають соціально-психологічні чинники. Передусім, це міжособистісні стосунки, які залежать від спільності інтересів у групі, індивідуально-психологічних особливостей особового складу. Актуального значення набувають проблеми відчуття небезпеки, значного фізичного та емоційного навантаження, обмежені можливості зняття емоційної напруги, ризику.

Професійна діяльність прикордонників регламентована чіткими завданнями, алгоритмом технологічних операцій, відбувається в конкретних параметрах. Основу працездатності таких фахівців складають спеціальні знання, уміння та навички, певні психофізіологічні (особливості перцепції, пам'ять, увага тощо), фізичні (сила, швидкість, витривалість), фізіологічні (діяльність найважливіших систем організму), а також характерологічні (цілеспрямованість, наполегливість) та інші якості. Особливо важливою є здатність фахівця, який працює в екстремальних умовах виконання завдань з охорони державного кордону, виробляти нові та перебудовувати вже набуті вміння й навички (активна психомоторика), правильну просторову та часову уяву (згідно з обставинами діяльності), формувати позитивні комунікативні якості (доброзичливість, вміння вступати в контакт тощо) і стійку реакцію на небезпеку, вміння перебороти біологічне відчуття страху без надмірного підвищення емоційної напруженості.

Також необхідно формувати у цих фахівців позитивну мотивацію до своєї праці й настанову, спрямовану на професійну діяльність, у повсякденній діяльності підтримувати стиль змагання, запобігати тенденціям до збудження й нервування (неврівноваженості) через дрібні негаразди їхньої праці. Фахівець повинен мати високу фізичну підготовку й витривалість, сильний тип нервової системи, потенційно високу стійкість до втоми, загальну стійкість організму тощо.

Таким чином, розглянуті психологічні показники працездатності прикордонників, які працюють в емоційно-напружених умовах зумовлюють специфічні вимоги до стану їх здоров'я. Тому пропонуємо у нашому дослідженні розгляд копінг-стратегій поведінки прикордонників як *ментально-адаптаційний конструкт* контролю їх професійної діяльності. Ми виходили з положення, що якщо концепт «професія» розглядається як базовий ментальний конструкт суспільства, де людина як представник тієї чи іншої професійної групи, є власником теоретичних і практичних навичок, набутих в результаті спеціальної підготовки та досвіду роботи, то такий концепт як «копінг-

стратегія» є ментально-адаптаційним конструктом завдяки якому фахівець проявляє усвідомлені, активні та як правило конструктивні дії у відповідь на емоційно-напружену ситуацію з метою її усунення.

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень щодо детермінант вибору базових копінг-стратегій поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах та визначення правомірності використання запропонованих діагностичних засобів було проведено дослідження на вибірці прикордонників, що склала 263 особи. Дослідницька робота проводилася на базі військової частини відділу Прикордонної служби «Ягодин» Луцького прикордонного загону Державної прикордонної служби України. Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності та еквівалентності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалося шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження та висунутим дослідницьким гіпотезам. Слідування критерію еквівалентності виражалося у нормальному розподілі емпіричних даних, отриманих з усієї вибірки.

Серед діагностичних методик використовувалися методики: вивчення стратегій копінг-поведінки Р. Лазарус; визначення типів психологічного захисту Р. Плутчик; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) О. Маклакова та С. Чермяніна; особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В); визначення невротичних станів Менделевича-Яхіна; визначення "типу особистості" та "ймовірних розладів" цього типу Дж. Олдхем та Л. Моріса; визначення тривожності Ч. Спілбергера; самооцінки психічних станів Г. Айзенка. При обробці результатів констатувального експерименту використовувалися статистичні та багатомірні методи математичної обробки даних: *однофакторний дисперсійний аналіз* для встановлення статистично-значущих відмінностей середніх значень груп, що відповідають різним рівням фактору; *факторний аналіз* для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації у формі невеликого масиву даних; *множинний регресійний аналіз* для встановлення взаємозв'язку між залежною змінною та кількома іншими змінними з метою встановлення найбільш прогностичних детермінант копінг-стратегій з усіх трьох вибірок [1; 6].

Для статистично-математичної обробки отриманих емпіричних даних ми, насамперед, встановили ті діагностичні шкали, за якими статистично відрізняються три виділені нами групи прикордонників на підставі стажу діяльності в прикордонних військах. До першої групи увійшли службовці із стажем роботи до 5-ти років (44,1 % загальної вибірки), до другої – службовці із стажем роботи від 5-ти до 10-ти років (31,7 %), до третьої – службовці із стажем роботи після 10-ти років (24,7 %).

Для цього ми використали однофакторний дисперсійний аналіз, метод, що дозволяє перевірити гіпотезу про те, що фактор, який вивчається (у нашому випадку стаж діяльності) дійсно має вплив на залежні змінні (середні значення, що відповідають різним градаціям фактору відрізняються). Статистично-значущі відмінності між групами відсутні за такими діагностичними шкалами як: уникнення, заміщення, заперечен-

ня, реактивне утворення, раціоналізація, спонтанна агресивність, репресивність, тривога, астенія, вегетативні порушення. Тобто стаж діяльності в прикордонних установах жодним чином не впливає на формування та специфіку прояву вказаних особистісних характеристик та ознак.

Результати проведеного порівняння груп за фактором стажу дають нам змогу перейти до факторного аналізу, використавши під час його проведення лише ті показники копінг-стратегій, які статистично-значимо диференціюють виділені групи між собою. З його допомогою ми отримаємо факторну структуру детермінант копінг-стратегій окремо у кожній групі прикордонників. Факторизація матриці психологічних шкал, визначених за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу, відбувалася за допомогою методу головних компонент з наступним варімакс-обертанням.

Факторну структуру психологічних особливостей копінг-стратегій прикордонників зі стажем роботи до 5-ти років складають дев'ять основних компонентів: фрустрація (0,884), асертивні дії, (-0,812), моральна нормативність (0,851), врівноваженість (0,719), нервово-психічна стійкість (0,799), комунікабельність (0,703), екстравертованість (-0,604), асоціальні дії (0,625) та реактивна агресивність (0,792), які описують 75 % дисперсії масиву даних, що свідчить про доволі високу достовірність результатів.

Факторну структуру вимірюваних показників копінг-стратегій поведінки прикордонників зі стажем професійної діяльності від 5-ти до 10-ти років склали: ригідність (0,847), адаптативний потенціал (0,921), врівноваженість (0,769), вступ у соціальний контакт (0,823), істеричне реагування (0,758), компенсація (0,760), регресія (0,652), obsесивно-фобічні порушення (0,682) та сором'язливість (0,738), які описують більше 82 % дисперсії.

Факторну структуру вимірюваних показників копінг-стратегій поведінки прикордонників зі стажем професійної діяльності понад 10-ти років складають компоненти: відкритість (0,770), адаптативний потенціал (0,884), пошук соціальної підтримки (0,826), невротична депресія (0,683), obsесивно-фобічні порушення (0,798), сором'язливість (0,725), реактивна тривожність (-0,644), ригідність (-0,819) та обережні дії (-0,716), які описують майже 73 % дисперсії.

Як видно з отриманих результатів, у структурі копінг-стратегій професійної діяльності прикордонників відбуваються зміни залежно від стажу роботи. В результаті використання методу множинного регресійного аналізу щодо факторних оцінок у групі прикордонників зі стажем діяльності до 5-ти років було отримано остаточну модель множинної регресії, яка пояснює 66 % дисперсії залежної змінної. Домінуючі позиції факторів складають – моральна нормативність (0,317), фрустрація (0,268) та комунікабельність (0,261).

Проведений множинний регресійний аналіз факторних оцінок прикордонників, стаж професійної діяльності яких становить від 5-ти до 10-ти років дав змогу отримати модель множинної регресії, яка пояснює 67 % дисперсії залежної змінної. Серед домінуючих

факторів виділено вступ у соціальний контакт (0,490), ригідність (0,294) та адаптативний потенціал (0,273).

Множинний регресійний аналіз, що був проведений на основі факторних оцінок прикордонників, стаж професійної діяльності яких становить понад 10-ти років дав змогу отримати модель множинної регресії, яка пояснює 80 % дисперсії залежної змінної. Основними показниками формування конструктивної копінг-стратегії є пошук соціальної підтримки (0,452) та сором'язливість (0,212).

Проведене дослідження демонструє наявність суттєвих змін у прояві копінг-стратегій прикордонників залежно від стажу їх професійної діяльності. Нами відмічено загальну закономірність зміни використання копінг-стратегій у їх конструктивності, що визначено і описано нами як ефект поступового набуття життєстійкості (хардінес): асертивні дії → вступ у соціальний контакт → пошук соціальної підтримки.

Хардінес (життєстійкість) – це система переконань щодо себе, світу та відношень із світом; це відвага "бути", "готовність діяти", міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

У завершенні проведеного емпірико-діагностичного дослідження нами виділено такі особистісно-поведінкові ознаки подолання професійного стресу прикордонниками залежно від стажу їх роботи:

– для прикордонників із стажем роботи до 5-ти років із домінуючою стратегією "асертивні дії" → виділяємо ефект активного суперництва;

– для прикордонників із стажем роботи від 5-ти до 10-ти років із домінуючою стратегією "вступ у соціальний контакт" → виділяємо ефект активної кооперації;

– для прикордонників із стажем роботи понад 10-ти років із домінуючою стратегією "пошук соціальної підтримки" → виділяємо ефект конструктивної взаємодії;

За результатами проведеного дослідження можна окреслити шляхи профілактики та розробки програми цілеспрямованої роботи з розвитку стресостійкості та вироблення адаптивних копінг-стратегій поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах їх професійної діяльності.

В межах розробки диференційованого підходу щодо зміцнення особистісного здоров'я прикордонників можливі такі напрямки роботи: 1) створення автоматизованих діагностико-консультаційних систем із зміцнення фізичного стану і психосоматичного здоров'я військовослужбовців; 2) удосконалення методів діагностики змін стану психосоматичного здоров'я військовослужбовців і факторів ризику порушень нервово-психічного статусу; 3) розробка спеціальних тренінгових програм, які дають змогу здійснювати персоналізацію методів психічного самозахисту особистості прикордонників.

В основі професійної діяльності прикордонника можна виділити такі психологічні модулі збереження його особистісного здоров'я: навчання навичкам самоконтролю і саморегуляції; засвоєння прийомів та технік релаксації; оволодіння навичками ефективного спілкування; формування навичок позитивного мис-

лення. У завершенні слід зазначити, що в загальний комплекс заходів щодо зміцнення особистісного здоров'я прикордонників входять питання ефективного психологічного підбору фахівців, їх професійної підготовки, наукової організації умов праці й відпочинку. Однак все більшого визнання знає точка зору, згідно якої, забезпечення психологічного здоров'я військовослужбовця повинно здійснюватися не тільки на груповому, але й на індивідуальному рівні. Так звана гігієнічна (самозбережувальна) поведінка на індивідуальному рівні може бути визначена як дія, що сприяє збереженню, укріпленню і відтворенню здоров'я. Така поведінка характеризується дотриманням оптимальної рухової активності, утриманням від паління і вживання алкоголю тощо. Критерієм гігієнічної поведінки є відповідність вчинків людини вимогам здорового способу життя і нормативним науково-медицині вказівкам. В цілому фахівець, який дотри-

мується здорового способу життя, менш піддається впливу стресогенних факторів, а відповідно він більш професійно успішний. Його професійна успішність залежить від загального тону, стану бадьорості, реалізації свого потенціалу, а не від розвитку окремих психічних функцій стресогенного характеру, які руйнують професійний комфорт і благополуччя фахівця.

Проведений теоретичний аналіз проблеми дає змогу зробити висновки, що зміст психологічних модулів діяльності військових спеціалістів / М.С. Корольчук. – К.: КВГІ, МОУ, 1996. – 160с. 6. Наследов А.А. Математические методы психологических исследований. Анализ и интерпретация данных / А.А. Наследов. – СПб.: ООО Речь, 2004. – 392 с. 7. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: методичний посібник [Автори: Шевченко В.Є., Кравченко Б.В., Галкін С.А., Олійник С.А., Коршевнік Д.О.] – К.: в/ч А 0515. – 175с.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бююль А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: пер. с нем. – СПб.: ДиаСофтЮП, 2005. – 608с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 300с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
4. Грибенюк Г.С. Саморегуляция как складовая діяльності особистості в екстремальних умовах / Г.С. Грибенюк. – Проблеми загальної та соціальної психології // Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т.УІ.

- Вип. 4. - С. 73-80.
5. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіологічної діяльності військових спеціалістів / М.С. Корольчук. – К.: КВГІ, МОУ, 1996. – 160с.
6. Наследов А.А. Математические методы психологических исследований. Анализ и интерпретация данных / А.А. Наследов. – СПб.: ООО Речь, 2004. – 392 с.
7. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах: методичний посібник [Автори: Шевченко В.Є., Кравченко Б.В., Галкін С.А., Олійник С.А., Коршевнік Д.О.] – К.: в/ч А 0515. – 175с.

#### REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED

1. Buhl A., SPSS: Iskusstvo obrabotki informatsii. Analiz statisticheskikh dannykh i vosstanovleniye skrytykh zakonornostei [Art of information processing. Statistical data analysis and hidden regularities restoration.], SPb: DiaSoftYuP Publ., 2005. – 608p.
2. Bodrov V.A., Psikhologicheskii stress: razvitiye i preodoleniye [Psychological stress: development and overcoming]. M.: PERSER Publ., 2006. – 300p.
3. Vodopyanova N.Ye., Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. SPb.: Piter Publ., 2009. – 336p.
4. Hrybenyuk H.S., "Samorehuliatytsiya yak skladova diyalnosti osobystosti v ekstremalnykh umovakh" ["Self regulation as constituent of activity of personality under extreme conditions"], Problemy zahalnoi ta sotsialnoi psikhohihiy – Problems of general and social psychology, vol. 6, no. 4, pp. 73- 80, 2004.

5. Korolchuk M.S., Aktualni problemy psikhofiziologichnoyi diyalnosti viyskovykh spetsialistiv [Actual problems of psychophysiological activities of military specialists]. K.: KMSI, MOU Publ., 1996. – 160p.
6. Nasledov A.A., Matematicheskiye metody psikhologicheskikh issledovaniy. Analiz i interpritatsiya dannykh [Mathematical methods of psychological researches. Analysis and data interpretation], SPb: ООО "Rech" Publ., 2004. – 392p.
7. Shevchenko V.Ye., Kravchenko B.V., Halkin S.A., Oliynyk S.A., Korshevniuk D.O., Psikhologichne zabezpechennia boyovykh pidrozdiliv v ekstremalnykh umovakh: metodychnyi posibnyk. [Psychological providing of combat divisions under extreme conditions: manual]. K.: m/u A 0515 Publ. – 175p.

#### Virnyi S.S. Mental and adaptive effects of coping behavior of border officials under emotionally intense conditions

**Abstract.** Theoretical and empirical reasoning of mental and adaptive effects of coping behavior of border officials under emotionally intense conditions contains overview of personal and situational reserves of professional adaptation and disclosure of phenomenology of coping strategies of behavior under emotionally intense conditions of military service of state border protection. Content characteristics of professional duties of border officials and specificity of professional activities regulated by precise tasks and algorithm of concrete operations, allows to outline the main features of performance of these specialists - high physical training and endurance, strong type of nervous system, resistance to fatigue, etc., which cause specific requirements to their health status. Suggested review of behavioral coping strategies of border officials as mental and adaptive construct of their professional activities control, due to which a specialist shows conscious, active and usually constructive actions in response to emotionally intense situation with the aim of its elimination. Developed program of empirical research, and also a complex of used methods of mathematical processing of results of the study, makes it possible to concretize the psychological personal and behavioral coping strategies content of border officials at different stages of professional formation and to summarize the mental and adaptive effects of coping behavior of border officials: for border officials with working experience up to 5 years with dominant coping strategy "assertive actions" the effect of active competition is selected; for specialists with working experience from 5 to 10 years the dominant coping strategy is "social contact entry", accompanied by the active cooperation effect; coping strategy "social support searching" of border officials with working experience over 10 years is accompanied by constructive interaction effect. Concretization of possible work directions for personal health preservation of border officials is presented in recommendations – self-control and self-regulation skills training, learning of methods and techniques of relaxation, mastering of effective communication skills, positive thinking skills forming.

**Keywords:** *coping behavior, coping strategies, emotional and intense conditions, mental and adaptive effects, border officials.*

**Вирный С.С. Ментально-адаптивные эффекты копинг-поведения пограничников в эмоционально-напряженных условиях**

**Аннотация.** Теоретико-эмпирическое обоснование ментально-адаптивных эффектов копинг-поведения пограничников в эмоционально-напряженных условиях содержит обзор личностных и ситуативных резервов профессиональной адаптации и раскрытие феноменологии копинг-стратегий поведения в эмоционально-напряженных условиях несения военной службы по охране государственной границы. Характеристика содержания профессиональных обязанностей пограничников и специфики профессиональной деятельности, регламентированной четкими задачами и алгоритмом конкретных операций, позволяет выделить основные признаки работоспособности этих специалистов – высокая физическая подготовка, выносливость, сильный тип нервной системы, устойчивость к усталости и т.д., которые обуславливают специфические требования к состоянию их здоровья. Предложено рассмотрение копинг-стратегии поведения пограничников как ментально-адаптационного конструкта контроля их профессиональной деятельности, благодаря которому специалист проявляет осознанные, активные и как правило конструктивные действия на эмоционально-напряженную ситуацию с целью ее устранения. Разработанная программа эмпирического исследования, а также комплекс использованных методов математической обработки результатов исследования позволяет конкретизировать психологическое личностно-поведенческое содержание копинг-стратегий пограничников на разных этапах профессионального становления и обобщить ментально-адаптивные эффекты копинг-поведения пограничников: для пограничников со стажем работы до 5-ти лет с доминирующей у них копинг-стратегией "ассертивные действия" выделено эффект активного соперничества, для специалистов со стажем работы от 5-ти до 10-ти лет доминирующей копинг-стратегией является "вступление в социальный контакт", которая сопровождается эффектом активной кооперации; копинг-стратегия "поиск социальной поддержки" у пограничников со стажем работы более 10-ти лет сопровождается эффектом конструктивного взаимодействия. Детализация возможных направлений работы по сохранению личностного здоровья пограничников представлена в рекомендациях – обучения навыкам самоконтроля и саморегуляции, освоение приемов и техник релаксации, овладение навыками эффективного общения, формирование навыков позитивного мышления.

**Ключевые слова:** *копинг-поведение, копинг-стратегии, эмоционально-напряженные условия, ментально-адаптивные эффекты, пограничники.*