

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРАЦІ

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE CHOICE OF A COPING STRATEGY IN STRESSING WORKING CONDITIONS

У статті розглядається вплив тривожності на вибір копінг-стратегій у стресових умовах праці. Визначаємо поняття копіngu як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Головне завдання копіngu полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, та відповідає одному із завдань, тобто вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корегуванню самооцінки, регулюванню взаємин із людьми.

Копінг містить стратегії, які відрізняються одна від одної за рівнем визначеності події та часовим проміжком, у якому вони відбуваються, як-от: реактивний, антиципаторний, превентивний, проактивний.

Багато класифікацій копінг-стратегій в основному зводяться до розрізнення між активними, які фокусуються на тому, щоби впоратися із проблемою власними зусиллями, і більш інтроспективними зусиллями перерформулювати або когнітивно переоцінити проблему так, щоби вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

Ефективність копінг-стратегії залежить як від самої реакції, так і від контексту, у якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; так, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажаний бік.

У результаті дослідження встановлено вплив тривожності на вибір копінг-стратегії у стресових умовах праці, зокрема здатність пізнання, емоційне реагування, організаційний стрес, гнучкість поведінки, прийняття цінностей залежать від ситуативної тривожності в разі рефлексивного та превентивного подолання. Від реактивної тривожності залежать емоції, здатність пізнання, прийняття цінностей інших, гнучкість поведінки, організаційний стрес. Зі збільшенням стажу зменшуються здатність вирішення завдань, здатність пізнання, гнучкість поведінки. Зі збільшен-

ням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою стратегічного планування. **Ключові слова:** особистість, тривожність, стрес, копінг-стратегії, умови праці.

The article considers the influence of anxiety on the choice of coping strategies in stressful working conditions. We define the concept of coping as cognitive, emotional and behavioral efforts aimed at overcoming difficulties in the process of human interaction with the environment. The main task of coping is to ensure and maintain a person's well-being, physical and psychological health, satisfaction with social relations. Each form of psychological overcoming is specific, it is determined by the subjective meaning of the situation that is experienced and corresponds to one of the tasks, i.e., solving a real problem or its emotional experience, adjusting self-esteem, or regulating relationships with people.

Coping contains strategies that differ in the level of certainty of events and the time period in which they occur, in particular: reactive, anticipatory, preventive, proactive.

Many classifications of coping strategies mainly boil down to distinguishing between active, problem-focused efforts to deal with external problem requests versus more introspective efforts to reformulate or cognitively re-evaluate the problem so that it better meets external requirements. The effectiveness of a coping strategy depends on both the reaction itself and the context in which the reaction takes place. Coping strategies that are ineffective in some situations may be quite effective in others; for example, strategies that are ineffective in a situation that is beyond the subject's control may be effective in situations that the subject is able to control and change in the desired direction.

The study found the impact of anxiety on the choice of coping strategy in stressful working conditions, including the ability to learn, emotional response, organizational stress, flexibility of behavior, acceptance of values depends on situational anxiety in reflexive and preventive overcoming. Emotions, the ability to know, accept the values of others, flexibility of behavior, organizational stress depend on reactive anxiety. With increasing experience, the ability to solve problems, the ability to learn, the flexibility of behavior decreases. As reactive anxiety increases, the level on the strategic planning scale decreases.

Key words: personality, anxiety, stress, coping strategies, working conditions.

УДК 159.942:159.944.4
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.27>

Раєвська Я.М.

д.психол.н., доцент,
професор кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Вержиковська О.М.

к.пед.наук,
доцент кафедри психолого-медико-
педагогічних основ корекційної роботи
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Життя людини в сучасному суспільстві характеризується поширенням різноманітних деструктивних явищ, що призводять до зниження стресостійкості, відчуття невизначеності та безперспективності, підвищеної тривожності тощо. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі життєдіяльності, що суб'єктивно інтерпретуються як проблеми життя, постійні стреси, важкі періоди життя тощо.

Дослідження проблеми подолання і запобігання стресу визначається реаліями сучасного суспільства, у якому є тенденція до посиленого накопичення психологічної напруги і малої можливості її позбавлятися. У людини можуть бути сформовані загальні поведінкові особливості, які проявляються як реакції на дію стресових чинників. Є багато реакцій на стрес та багато типів поведінки в ситуації стресу. Залежно від частоти виникнення,

сили, інтенсивності впливу стресових чинників та індивідуально-психологічних особливостей особистості обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу.

Запобігти багатьом стресовим ситуаціям і підвищити якість життя кожної людини окремо допоможуть знання механізмів і причин стресогенних чинників, приділення їм особливої уваги.

Перші роботи, присвячені даному психологічному феномену, з'явилися у другій половині ХХ ст. у зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман тощо). З початку 90-х рр. ХХ ст. дослідження проблеми психологічного подолання стає сферою наукових інтересів і вітчизняних науковців, які вивчали структуру і стратегії опанування складних життєвих ситуацій (Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Нікольська й інші). Передумовами розвитку теорій копінг-поведінки виступають поняття «стресостійкість» – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна тощо.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: концепція Р. Лазаруса про роль когнітивних конструктів під час вивчення копінг-стратегій; загальнонаукова методологія системного підходу до розуміння особистості (Л. Бурлачук, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Моляко, О. Саннікова); сучасні теоретичні підходи й емпіричні дослідження із проблеми копінг-поведінки (Л. Анциферова, О. Ісаєва, Б. Карвасарський, Т. Крюкова, О. Рєзнікова, Н. Родіна, Т. Ткачук, В. Ялтонський, S. Folkman, S. Hobfoll, R. Lazarus).

У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється «anxiety» (іноді – «anxiousness»), що в перекладі українською мовою означає «неспокій», «тривога». Нині значна кількість наукових досліджень пов'язані з вивченням проблеми тривоги та тривожності.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має різні трактування. Так, А. Адлер розглядає тривожність як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Дослідник зазначав, що тривожність значною мірою псує йому життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми, розбиває його надію прожити своє життя в мирі, подарувати світові плоди своєї праці. Страх може стосуватися будь-якої сфери людської діяльності [1].

К. Ізард уважав, що тривожність – це не самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [3].

А. Прихожан зробила значний внесок у розроблення проблеми тривожності у психології. Вона вважає, що тривожність – це стійке осо-

бистісне утворення, що виявляється у схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на противагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість ухвалити рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею тощо [6]. А. Прихожан вказує на те, що тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [6, с. 39].

У результаті вивчення психолого-педагогічної літератури із проблеми тривожності В. Долгова, Г. Гольєва, Н. Крижановська дійшли висновку про те, що тривожність – це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань і неспокою [2].

О. Царькова зазначає, що «тривожність – негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій» [7, с. 479–491].

М. Кричфалуші визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у разі відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [5, с. 19–23].

Рівень тривожності залежить від низки змінних, тобто від значущості ситуації та загальної схильності до страху, ситуативної невизначеності, внутрішньої невизначеності, зміни ергічного напруження, що зумовлюють адаптивність або, навпаки, чутливість до стресу. Індивід використовує свої особистісні механізми поведінки, яка гарантує емоційну стійкість і рівновагу. Рівень психологічної адаптації визначає актуалізація феномену копіngu як індивідуального способу взаємодії із ситуацією згідно з її власною логікою, значущістю в житті людини та психологічними можливостями. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, дати змогу володіти нею, послабляти або пом'якшувати ці вимоги, уникнути або звикнути до них, таким чином погасити стресову ситуацію.

Узагальнюючи описані трактування копіngu, що запропоновані в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, визначаємо поняття копіngu як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи сфокусовані на аналізі проблеми, складанні можливого плану дій, пошуку альтерна-

тивних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина може контролювати свої переживання, шукатиме емоційної підтримки в оточення. Поведінкові зусилля, яких докладає індивід, дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання.

Головне завдання копінгуючого полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, та відповідає одному із завдань, тобто вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корегуванню самооцінки або регулюванню взаємин із людьми.

Копінг містить стратегії, які відрізняються одна від одної за рівнем визначеності подій та часовим проміжком, у якому вони відбуваються, зокрема:

1) реактивний копінг – це дії особи, спрямовані на додання стресової ситуації, яка нею усвідомлюється: певна подія вже відбулася, це добре відомо людині;

2) антиципаторний копінг – це дії особи, спрямовані на усунення передумов або ймовірностей виникнення певної, досить визначеної, стресогенної ситуації в майбутньому;

3) превентивний копінг – це дії особи, спрямовані на взаємодію зі стресогенною подією, яка може статися або не статися в найближчому майбутньому;

4) проактивний копінг – це дії особистості, спрямовані на конструктивне додання стресогенної ситуації, поліпшення рівня її психічного життя та духовного розвитку [4].

Уважаємо, що дії реактивної стратегії долаючої поведінки особистості спрямовані на події, які відбулися в минулому або тривають і нині, а дії антиципаторного, превентивного копінгів пов'язані із ситуаціями, які можуть скластися в майбутньому. Природа функціонування копінгуючого має ознаки як ситуаційного, так і особистісного підходу до його розуміння. Проактивні теорії не досить ураховують вплив особистісних чинників на формування копінг-стратегій, які можуть відігравати вирішальну роль в адаптації людини, її успішному

доланні стресових ситуацій. Необхідно застосовувати цілісний підхід до розуміння психологічної природи долаючої поведінки, зважати на передумови її формування: вплив особистості та специфіки ситуації, яку особистість суб'єктивно сприймає і в якій відбувається її емоційно напружена діяльність, у процесі якої, у свою чергу, відбуваються зміни особистості.

У дослідженні взяли участь 42 працівника державної служби, 7 чоловіків віком від 29 до 49 років, 35 жінок віком від 23 до 58 років, з яких: 2 особи зі стажем до 5 років, 6 осіб зі стажем служби від 5 до 10 років, 16 осіб зі стажем служби від 10 до 20 років, 10 осіб зі стажем служби від 20 до 30 років, 8 осіб зі стажем служби понад 30 років.

Аналіз результатів дослідження керівників державної служби представлено в таблиці 1. За методикою визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Н-керівник) отримано такі результати (сер. пок.): рішення завдань – 63,29, емоції – 43,71, уникнення – 48,86, відволікання – 23,93, соціальне відволікання – 17,5. Найнижчим показником виявлено соціальне відволікання, що свідчить про те, що саме цей показник найменше впливає на вибір копінг-стратегії.

За результатами тестування «Шкали організаційного стресу» отримано за рівнями поведінки: високий – 42,86%, середній – 42,86%, імунний – 14,29%; за типом поведінки: А – 42,86%, АВ – 42,86%, В – 14,29%.

Результати тестування опитувальника проактивної долаючої поведінки такі: за шкалою проактивного подолання – 44, за шкалою рефлексивного подолання – 30,14, за шкалою стратегічного планування – 11,14, за шкалою превентивного подолання – 29,21, за шкалою пошуку інструментальної підтримки – 18,71, за шкалою пошуку емоційної підтримки – 18,57. За результатами опитування за «Шкалою тривоги Спілберга» виявлено, що високий рівень ситуативної тривожності характерний для 35,71% респондентів, помірний рівень – для 57,14%, низький – для 7,15%, середній показник по групі становить 43,5%. Високий рівень реактивної тривоги характерний для 64,28%, помірний – для 28,57%, низький – 7,15%, середній показник по групі – 47%.

Аналіз результатів емпіричного дослідження спеціалістів представлено в таблиці 2.

За методикою визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (спеціаліст) отримано такі результати (середній показник): рішення завдань – 61,79, емоції – 41,61, уник-

Таблиця 1

Аналіз результатів копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Н-керівник)

№	Назва	Вік	Стаж	Рішення завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1.	14	40,57	17,93	63,29	43,71	48,86	23,93	17,5

Таблиця 2

Аналіз результатів копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (спеціаліст)

№	Назва	Вік	Стаж	Рішення завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1.	28	39,32	17,71	61,79	41,61	44,07	19,36	16,04

нення – 44,07, відволікання – 19,36, соціальне відволікання – 16,04. Найнижчим показником виявлено соціальне відволікання, що свідчить про те, що саме цей показник найменше впливає на вибір копінг-стратегії.

За результатами тестування за «Шкалою організаційного стресу» отримано за рівнями поведінки: високий – 50%, середній – 42,86%, імунний – 7,14%; за типом поведінки: А – 50%, АВ – 42,86%, В – 7,14%.

Результати тестування за опитувальником проактивної долаючої поведінки за шкалою проактивного подолання – 41,96, за шкалою рефлексивного подолання – 30,21, за шкалою стратегічного планування – 11,04, за шкалою превентивного подолання – 27,60, за шкалою пошуку інструментальної підтримки – 19,29, за шкалою пошуку емоційної підтримки – 12,89.

За результатами проведення опитування за «Шкалою тривоги Спілберга» виявлено, що високий рівень ситуативної тривожності характерний для 39,29% респондентів, помірний рівень – для 57,14%, низький – для 3,57%, середній показник по групі становить 42,57%. Високий рівень реактивної тривоги характерний для 57,14%, помірний – для 39,29%, низький – для 3,57%, середній показник по групі – 44,36%.

Можна простежити залежність вибору копінг-стратегій від віку. Активність та продуктивність із тісніотою зв'язку – 0,560 ($p > 0,05$), ПСП шкала 2 – 0,553 ($p > 0,05$), залежність від ситуативної тривожності – емоції 0,820 ($p > 0,01$), здатність пізнання – 0,705 ($p > 0,01$), прийняття цінностей – 0,570 ($p > 0,05$), гнучкість поведінки – 0,558 ($p > 0,05$), організаційний стрес – 0,730 ($p > 0,01$), ПСП шкала 4 – 0,713 ($p > 0,01$). Залежність від реактивної тривожності – емоції – 0,938 ($p > 0,01$), здатність пізнання – 0,813 ($p > 0,01$), прийняття цінностей інших – 0,594 ($p > 0,05$), гнучкість поведінки – 0,726 ($p > 0,01$), організаційний стрес – 0,793 ($p > 0,01$).

Багато класифікацій копінг-стратегій в основному зводяться до розрізнення між активними. *Зі збільшенням стажу зменшується здатність вирішення завдань – -0,612 ($p > 0,01$), здатність пізнання – -0,397 ($p > 0,05$), гнучкість поведінки – -0,408 ($p > 0,05$). Зі збільшенням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою ПСП 3 – -0,458 ($p > 0,05$).*

Ефективність копінг-стратегії залежить як від самої реакції, так і від контексту, у якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть вияви-

тися цілком ефективними в інших; так, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажаний бік.

Висновки із проведеного дослідження.

У результаті дослідження встановлено вплив тривожності на вибір копінг-стратегії у стресових умовах праці, здатність пізнання, емоційне реагування, організаційний стрес, гнучкість поведінки, прийняття цінностей залежать від ситуативної тривожності в разі рефлексивного та превентивного подолання. Від реактивної тривожності залежать емоції, здатність пізнання, прийняття цінностей інших, гнучкість поведінки, організаційний стрес. Зі збільшенням стажу зменшується здатність вирішення завдань, здатність пізнання, гнучкість поведінки. Зі збільшенням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою стратегічного планування. Перспективою досліджень є розроблення рекомендацій та практичних вправ для подолання тривожності у стресових умовах праці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Понять природу человека. Пер. Е. Цыпина. Санкт-Петербург : Гуманитарное агентство «Акад. проект», 2000. 253 с.
2. Долгова В., Гольева Г., Крыжановская Н. Инновационные психолого-педагогические технологии в школьном образовании : монография. Москва : Перо, 2015. 172 с.
3. Изард К. Эмоции человека. Москва : Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
4. Карпенко Є. Трансформація захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі професійної соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка. Київ, 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 140–151.
5. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалуший та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19–23.
6. Прихожан А. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. Москва : МОДЭК, 2000. 304 с.
7. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984.