

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПОСАДОВИМИ ОСОБАМИ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ

FEATURES OF BEHAVIORAL STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS BY LOCAL GOVERNMENT OFFICIALS

Статтю присвячено дослідженню поведінкових стратегій подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування. Визначено, що важливим складником професійної компетентності посадових осіб місцевого самоврядування є здатність до ефективного сприйняття та аналізу інформації, як наслідок, прийняття своєчасних альтернативних рішень. Високий рівень стресостійкості свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні суб'єктом своєї ролі у разі виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Зазначено, що процеси психологічного копіngu – це комплекс поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій фахівця, що спрямовані на розвиток адаптивних можливостей до стресових чинників, подолання життєвих труднощів та знаходження емоційної рівноваги. Критеріями ефективності поведінкових копінг-стратегій є: психологічне благополуччя, зниження вразливості до стресів, задоволеність життям та розвиток професійних компетентностей.

Для зниження рівня стрес-факторів у професійній діяльності кожний фахівець використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного особистісного досвіду (особистісні ресурси, або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку посадових осіб місцевого самоврядування необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій (способи управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу) та копінг-ресурсів (відносно стабільні характеристики фахівців і стресу, які сприяють розвитку адаптивних здатностей фахівців).

Пасивна копінг-поведінка передбачає використання різного набору чинників психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації. Для посадових осіб місцевого самоврядування важливим є подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості, а також вираженням є синтез інформації, вибір можливих варіантів вирішення критичних ситуацій.

Ключові слова: стрес, поведінкові стратегії, копінг-стратегії, посадові особи місцевого самоврядування.

The article is devoted to the study of behavioral strategies for overcoming stress by local self-government officials. It was determined that an important component of the professional competence of local self-government officials is the ability to effectively perceive and analyze information and, as a result, make timely, alternative decisions. A high level of stress resistance indicates the presence of coping resources, which are manifested in the subject's recognition of his role when possible critical situations arise, in the ability to effectively cope with stressful situations.

It was analyzed that the processes of psychological coping are a complex of behavioral, cognitive and emotional strategies of a specialist aimed at developing adaptive capabilities to stress factors, overcoming life difficulties and finding emotional balance. The criteria for the effectiveness of behavioral coping strategies are: psychological well-being, reduction of vulnerability to stress, satisfaction with life and development of professional competences.

It has been proven that to reduce the level of stress factors in professional activity, each specialist uses his own strategies (coping strategies) based on his personal experience (personal resources or coping resources). Therefore, the coping behavior of local government officials must be considered as the result of the interaction of coping strategies (methods of managing the stress factor that arise as an individual's response to a perceived threat) and coping resources (relatively stable characteristics of specialists and stress that contribute to the development of adaptive abilities of specialists).

Passive coping behavior involves the use of a different set of psychological protection factors, which are aimed at reducing emotional tension, and not at changing the stressful situation.

For local self-government officials, it is important to overcome negative experiences due to the subjective reduction of the significance of a problematic situation and analysis of the level of emotional involvement in it, as well as the synthesis of information, the choice of possible options for solving critical situations.

Key words: stress, behavioral strategies, coping, local government officials.

УДК 159.9.:351.74
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.32>

Гордіня Н.Д.

к. психол. н.,
заступник директора
Регіональний центр підвищення
кваліфікації Київської області

Вступ. У сучасному світі одне з перших місць займає проблема соціальної цінності особистості, при цьому психічне здоров'я є, безумовно, однією з важливих об'єктивних умов життєдіяльності фахівця. Професійна діяльність посадових осіб місцевого самоврядування зумовлена вимогами до високого рівня професіоналізму, компетентності, ініціативності, доброчесності,

інтернального локусу контролю, високого рівня емоційного інтелекту, працездатності та відданості своїй справі, що інколи призводить до виникнення професійного дистресу. Причиною наявності високого рівня стресу у фахівців можуть бути як зовнішні чинники (воєнний стан, високий рівень скорочення посад, фінансові проблеми, труднощі в сім'ї, зміна місця роботи та ін.), так

і внутрішні, що залежать від індивідуально-психологічних особливостей фахівця, його емоційної і вольової сфер та ін. Стрес має безпосередній вплив на поведінку фахівця, його фізіологічний і психологічний стан, взаємини з оточуючими, рідними, колегами та керівництвом.

Сьогодні кожний фахівець також може відчувати високий рівень стресу у зв'язку зі змінами умов праці під час воєнного стану, який триває з 24 лютого 2022 р. Робота в умовах війни особливо підвищує ризики виникнення професійного стресу, адже нині розширився спектр завдань, які необхідно вирішувати посадовим особам місцевого самоврядування, а також наявними є ненормований робочий графік, зміни умов праці, додаткові непередбачувані стрес-фактори та підвищені вимоги до рівня професіоналізму працівника задля здійснення належного захисту інтересів територіальної громади, області та нашої країни.

Своєю чергою, високий рівень професійного стресу є наслідком зменшення ефективності професійної діяльності представників органів місцевого самоврядування та окреслює необхідність оцінки й формування адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу задля якісного підвищення виконання службових обов'язків посадовими особами місцевого самоврядування.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне дослідження особливостей поведінкових стратегій подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування.

Теоретичне підґрунтя. Одними з ґрунтовних теоретичних підходів, що стосуються проблеми психологічних особливостей поведінкових стратегій подолання стресу у професійній діяльності фахівців, є праці відомих науковців: Л. М. Карамушки, С. Ю. Лебедєвої, Н. В. Оніщенко, Л. А. Перелігіної, О. В. Тімченка. Особливості психічних станів і реакцій та їхній вплив на професійну діяльність, які спостерігаються у посадових осіб місцевого самоврядування та працівників державної служби, досліджено у працях А. С. Куфлієвського, С. М. Миронця, В. П. Садкового та ін.

Утім, питання обґрунтування інтегральної єдності особистості фахівця та вплив цієї інтегральності на розвиток як особистості, так і фахівця, формування поведінкових стратегій подолання стресу особистістю у професійній діяльності потребують подальшого ретельного дослідження та розроблення практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості працівників органів місцевої влади.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння,

метод узагальнення отриманої інформації; емпіричні: тестування, спостереження, опитування, обробка даних із залученням кількісного та якісного аналізу, методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (адаптована версія Н. Водоп'янової, Е. Старченкової), «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (за адаптацією Т. Крюкової), опитувальник «Копінг-механізми» Е. Хайма, методика стресостійкості Спілберґера – Ханіна; математичні: методи математичної статистики та знаходження середніх величин, відсоткових співвідношень, стандартного відхилення, кореляційний аналіз, критерій Колмогорова – Смірнова, однофакторний дисперсійний аналіз.

Результати обговорення. Відповідно до Закону України «Про службу в органах місцевого самоврядування», служба в органах місцевого самоврядування є професійною, на постійній основі діяльністю громадян України, які займають посади в органах місцевого самоврядування, що спрямована на реалізацію територіальною громадою свого права на місцеве самоврядування та окремих повноважень органів виконавчої влади, наданих законом [8]. Особистість посадової особи місцевого самоврядування являє собою соціально зумовлену систему провідних якостей та характеристик індивіда, де повинні бути проаналізовані та враховані найважливіші професійно важливі якості фахівців, індивідуальні особливості та характеристики, які впливають на адаптаційні особливості індивіда за соціалізації та у професійному розвитку.

Важливим складником професійної компетентності посадових осіб місцевого самоврядування є власне здатність до ефективного сприйняття та аналізу інформації і, як наслідок, прийняття своєчасних, альтернативних рішень. Тим не менше під впливом чинників професійної діяльності та життєдіяльності у посадових осіб місцевого самоврядування може розвиватися такий психічний стан, як психологічний стрес [7]. Аналізуючи наукові джерела, можна виділити ключові підходи до трактування даного поняття, а саме: стрес як реакція працівника; стрес як зовнішній стимул, а також стрес як динамічний психофізіологічний процес впливу певного стимулу й відповіді на нього [9].

У наукових працях Р. Лазаруса можна знайти таке трактування стресу, як дисбаланс між потребами та ресурсами особистості, або підвищення тиску на особистість

та її здатність протистояти цьому тиску [5]. Також науковець сформулював і дав характеристику двом видам стресу, а саме фізіологічному та психічному. Так, фізіологічний стрес – це все те, що пов'язано з реальними подразниками, а психічний – це все те, що людина оцінює як загрозу [5].

У дослідженнях М. Наєнко стрес трактується як крайня психічна напруженість, що може виражатися в дезінтеграції поведінки і діяльності, що супроводжується подальшою появою нервово-емоційного зриву. Виходячи із цього, можна говорити про інформаційний та емоційний стрес. Інформаційний стрес – стан, який проявляється, коли особистість перебуває у стані інформаційного перенавантаження, не справляється з поставленими завданнями, не встигає у відведений час приймати рішення за високого рівня відповідальності за подальші наслідки. Емоційний стрес – стан, який здебільшого проявляється в умовах погроз чи виникнення небезпеки. Як наслідок емоційного стресу, у особистості знижуються зацікавленість до комунікацій та апетит, підвищуються дратівливість, агресивність, з'являється ризик виникнення астено-невротичних синдромів чи депресивного стану [2].

На думку А. Леонової, професійний стрес виникає у результаті невідповідності вимог робочого середовища ресурсам фахівця, що створює потенційну загрозу для успішного здійснення трудової діяльності, кар'єрного зростання та фізичного і психологічного здоров'я працівника [6].

Окрім того, досліджуючи професійний стрес, Б. Леонова сформулювала та описала три підходи до аналізу професійного стресу: екологічний, трансактний і регуляторний. Відповідно до першого підходу, стрес розуміється як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Щодо другого підходу стрес – індивідуально-приспосувальна реакція людини на ускладнення ситуації. Третій, регуляторний, підхід трактує стрес як особливий клас станів, що відображає механізм регуляції діяльності у складних умовах [6].

Із погляду екологічного підходу поняття стресу висвітлюється в роботах С. Касла. Ним було сформульовано два основних поняття стресу, які пов'язані з трудовою діяльністю, а саме: звужене та розширене. У звуженому понятті стрес – це завищені вимоги середовища до особистісних можливостей особистості. Тобто передусім аналізуються такі вимоги, як наявність перенавантаження роботою або надмірна стимуляція. Стосовно розширеного поняття стресу, то тут науковець говорить про неа-

декватність у цілісній системі «людина – середовище», яка включає не лише завищені вимоги середовища до особистісних можливостей фахівця, а й зв'язки між потребами особистості і можливістю їх задоволення через професійну діяльність, невикористання фахівцем своїх можливостей, зниження навантаження [4].

У теорії «особистого конструкту» Д. Келлі важливим є наголос на аналізі рамки безпеки для сприйняття працівником різних ситуацій, а також на аналізі очікуваних ситуацій, коли особистість працівника може бути психологічно готовою до них та продумати детальний алгоритм дій аналізу та виходу з конкретної професійної ситуації [3].

Цікавою в розрізі трактування особистісної стресостійкості у відповідь на професійний стрес є теорія «схем» Ж. Піаже, відповідно до якої свідомість особистості починає змінювати певні конструкти сприйняття відповідно до конкретної життєвої ситуації. У професійній діяльності посадових осіб місцевого самоврядування це пов'язано з очікуванням особистістю успіху чи невдачі [10].

Існує великий перелік реакцій особистості на стрес у ситуаціях, що викликані стресовою подією. Різні способи реагування на стрес залежать від власне самого стресового чинника, його ступеню вираження та сили інтенсивності, а також психологічних особливостей особистості [5]. Як правило, працівник, який потрапляє у стресову ситуацію, переживає досить інтенсивні негативні емоції [2].

На думку А. Маклакова [5], існує така характеристика психологічного розвитку, як адаптаційний потенціал особистості, яка оцінює рівень адаптаційних ресурсів, здатностей особистості. Також, аналізуючи дослідження адаптації особистості до стресових подій, можна виокремити такі її фактори, як суб'єктивні (стать, вік, біологічні та індивідуальні якості, характеристики), умови середовища (робочі умови, режим і характер діяльності, особливості соціального оточення) [1].

Психологами досліджено, що чинниками дезадаптації у професійній діяльності, тобто порушення гомеостазу в ланцюгу «людина – професійне середовище», можуть бути як індивідуальні, так і професійні зміни у фахівця. Дезадаптація з'являється через кумулятивний вплив різноманітних зовнішніх (професійних) і внутрішніх (екзистенційних) стрес-факторів. Різні джерела стресу тією чи іншою мірою часто мають місце в особистому житті та діяльності особистості. Незважаючи на те

що самі по собі ці стресори можуть не бути дисфункційними та не спричиняти дезадаптацію, проте їх кумулятивний ефект може перевищити адаптаційні ресурси фахівця, унаслідок чого підвищується ймовірність розвитку дезадаптації. Саме тому постає завдання ефективності адаптації та застосування психологічних практик, що давали б змогу впоратися з різними критичними і стресовими ситуаціями [9].

Кожен окремих представник служби в органах місцевого самоврядування використовує власні методи подолання стресу, які мають назву «копінг-стратегії» та формують на основі наявного особистісного досвіду, тобто власних копінг-ресурсів. Можна сказати, що копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це методи управління стресом, які з'являються у особистості як відповідь на небезпеку. Копінг-ресурси – це стійкі характеристики особистості та стресу, які сприяють розвитку способів його подолання.

Науковці А. Біллінгс і Р. Моос у своїх дослідженнях виділяють три способи подолання стресових ситуацій [3]:

1. Копінг, спрямований на оцінку, – подолання стресу, що включає у себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку.

2. Копінг, спрямований на проблему, – подолання стресової ситуації, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг з урахуванням аналізу емоційної сфери фахівців та когнітивно-поведінкових механізмів – зниження емоційної напруги та аналіз власних афективних станів.

Таким чином, третій підхід можна розглядати як динамічний процес, у який включено суб'єктивні переживання ситуації з урахуванням великої кількості чинників поведінкових та когнітивних зусиль, спрямованих на зниження стресу.

Копінг-поведінка в розумінні Р. Лазаруса та С. Фолькмана являє собою свідоме усунення або ослаблення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка передбачає використання різного набору чинників психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації. Науковці також стверджували, що копінг-стратегія виконує дві головні функції:

- регуляцію емоцій (копінг, спрямований на емоції);
- управління критичними ситуаціями, що викликають дистрес (копінг, спрямований на проблему).

Обидві ці функції можуть виникати як відповідь майже на всі стресові ситуації, а їх виявлення залежить від того, як саме особистість сприймає та оцінює потенційну небезпеку. Осмислення того, що відбувається, є надзвичайно важливим складником у процесі еволюції індивіда, що має вплив на інтенсивність і характер емоцій, які переживає особистість у момент виникнення стресової ситуації [2; 6].

Р. Лазарус у співпраці з Дж. Кохен виокремив п'ять головних функцій копінгу:

1) мінімізація негативного впливу навколишнього середовища та підвищення переважантання психічних і фізичних ресурсів (одужання);

2) терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;

3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості у собі;

4) збереження емоційної рівноваги;

5) збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми [7].

Тому можна сказати, що процеси психологічного копінгу – це комплекс поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій фахівця, що спрямовані на розвиток адаптивних можливостей до стресових чинників, подолання життєвих труднощів та знаходження емоційної рівноваги. Критеріями ефективності поведінкових копінг-стратегій є: психологічне благополуччя, зниження вразливості до стресів, задоволеність життям та розвиток професійних компетентностей.

На основі теоретичного аналізу даної проблеми можна стверджувати, що вибір типу копінгу має безпосередню кореляційну залежність зі стажем професійної діяльності. О. Склень установив взаємозв'язок таких індивідуально-психологічних особливостей фахівців з ефективністю подолання стресу: інтелектуальний рівень, волюва сфера особистості, уміння працювати в команді, здатність установлювати й підтримувати контакти [5].

Загалом копінг-стратегії поведінки можуть як сприяти, так і перешкоджати успішності подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування, а також впливати на збереження психологічного здоров'я особистості. Відповідно, високий рівень стресостійкості свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні суб'єктом своєї ролі у разі виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це сприяє розробленню адаптивних психологічних чинників, які дають змогу розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії, через розуміння та визначення потенційного

стресору та створення резерву особистісних і середовищних ресурсів, необхідних для успішності копінг-поведінки, особистісного зростання, благополуччя і досягнення поставлених позитивних цілей [2].

Із метою дослідження особливостей поведінкових стратегій подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування нами було здійснено дослідження, у якому взяли участь 196 посадових осіб місцевого самоврядування Київської області, а саме таких громад: Березанської, Білоцерківської, Згурівської, Обухівської, Переяславської.

Для здійснення психодіагностичної частини дослідження нами було застосовано блок стандартизованих методик, таких як: методика «Копінг-тесту» Л. Лазаруса, що призначена для визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовуються особистістю з метою подолання негативного впливу стрес-факторів; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера в адаптації Т. О. Крюкової, за допомогою якої можливо виявити домінуючі копінг-стратегії у стресових ситуаціях (орієнтованість на вирішення завдання, орієнтованість на емоції, орієнтованість на уникнення, відволікання); методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, яка призначена для вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення ситуацій, що можуть призвести до розвитку професійного стресу; методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, яка спрямована на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із нею рис особистості; опитувальник «Копінг-механізми» Є. Хайма, за допомогою якого можна визначити стиль боротьби зі стресом та дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu; методика стресостійкості Спілбергера – Ханіна, за допомогою якої можна визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Після проведення емпіричної частини дослідження було здійснено обробку та інтерпретацію результатів за допомогою методів математичної статистики, а саме: застосовано критерій Колмогорова – Смірнова для співставлення двох розподілів (емпіричного з теоретичним), метод t-test та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, а також кореляційний аналіз із використанням критерію Пірсона та критерію Спірмена для встановлення типів зв'язків між показниками.

Провівши тестування респондентів за допомогою методики «Копінг-тест»

Р. Лазаруса, було отримано такі результати (табл. 1).

Таблиця 1
Показники за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Шкала	Низький рівень (значення у %)	Середній рівень (значення у %)	Високий рівень (значення у %)
Конфронтаційний копінг	29	60	11
Дистанціювання	13	74	13
Самоконтроль	10	57	33
Пошук соціальної підтримки	23	50	13
Прийняття відповідальності	43	27	30
Втеча-уникнення	26	51	23
Планування вирішення проблеми	27	53	20
Позитивна переоцінка	20	63	17
N=196			

Виходячи з даних, наведених у таблиці, можна сказати, що найбільш вираженими є результати середнього рівня за шкалою «дистанціювання» (74 %). Це свідчить про те, що для посадових осіб місцевого самоврядування характерне подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до певної проблеми. Результати за шкалою «самоконтроль» свідчать про те, що респондентам не характерне подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого стримування емоцій, мінімізації їхнього впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки.

Результати дослідження та виявлення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій респондентів наведено на рис. 1.

У 53 % респондентів за шкалою «копінг, орієнтований на вирішення завдань» виявлено середній рівень прояву. За шкалою «копінг, орієнтований на емоції» виявлено високий (40 %) та середній (60 %) рівні вираженості. Відповідно до шкали «копінг, орієнтований на уникнення», ми можемо стверджувати, що найвищі результати вираженості притаманні середньому рівню (53 %). Субшкала відповідальності представлена у респондентів на середньому (63 %) та високому (23 %) рівнях, субшкала соціальної відповідальності – у переважачої більшості на середньому рівні (70 %).

Дослідження стратегій подолання стресових ситуацій посадовими особами місцевого самоврядування дало результати, які представлено на рис. 2.

Аналізуючи графік групових показників, можна сказати, що за шкалою «уникнення рішучих» дій найбільш виражені результати у респондентів за середнім рівнем (53 %). Також можемо бачити, що результати за шкалою «обережні дії» у 13 % респондентів знаходяться на низькому рівні та у 63 % – на середньому. Це є свідченням того, що для таких працівників характерні

обмірковування і зважування можливих варіантів рішень, уникнення ризику.

У дослідженні нами також було застосовано методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, групові показники якої представлено на рис. 3.

Аналізуючи відображені на діаграмі дані, можна зазначити, що найбільш вираженими показниками є результати за шкалою дезадаптації, що знаходиться на середньому рівні у 87 % респондентів. Тобто у посадових осіб місцевого самоврядування вира-

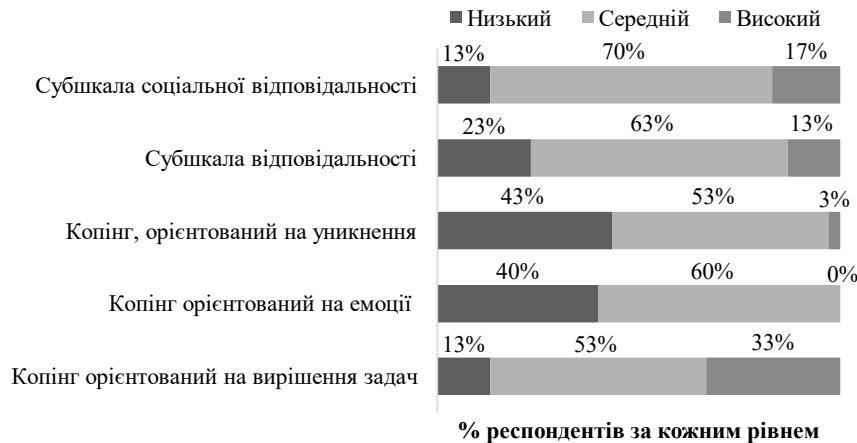


Рис. 1. Результати методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (в адаптації Т. Крюкової)



Рис. 2. Результати методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла

жений середній рівень часткової втрати здатності адаптуватися до умов соціуму. Найменш вираженими результатами за даною методикою є результати за шкалою «неприйняття себе» (3 %). Це говорить про те, що незначній кількості респондентів притаманне почуття провини, що з'являється під час порівняння своїх особистісних якостей і досягнень із певними ідеальними.

Під подоланням стресу в нашому дослідженні ми розуміємо когнітивні і поведінкові зусилля, спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, прогнозування потенційної стресової ситуації і способів її подолання, а також способи зняття психічного напруження, яке виникає в результаті впливу стресора. Саме тому доцільним є дослідження копіngu як діяльності особистості, спрямованої на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють ці вимоги.

Проведений за допомогою методики «Копінг-механізми» Є. Хайма аналіз особливостей копінг-поведінки допоміг установити, які саме складники копінг-стратегій переважають у посадових осіб місцевого самоврядування та мають вплив на ефек-

тивність здійснення службової діяльності. Так, за шкалою «поведінковий копінг» у 53 % респондентів переважають середні показники, а у 26 % – високі. Шкала «когнітивний копінг» має середні та дещо низькі прояви – у 63 % та 24 % респондентів відповідно. Щодо шкали «емоційний копінг», то переважна більшість опитуваних (70 %) має середній рівень вираженості.

У результаті дослідження окреслено психологічні особливості посадових осіб місцевого самоврядування щодо визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також низький, середній і високий рівні стресостійкості у респондентів за методикою стресостійкості Спілбергера – Ханіна, а також за методикою «Копінг-механізми» Є. Хайма. Відповідно до отриманих результатів, нами здійснено розподіл груп посадових осіб місцевого самоврядування та визначено середні показники стійкості до стресових ситуацій за методикою стресостійкості Спілбергера – Ханіна та «Копінг-механізми» Є. Хайма.

Так, сума 0–20 балів свідчить про високу стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу; 21–50 відповідає середньому

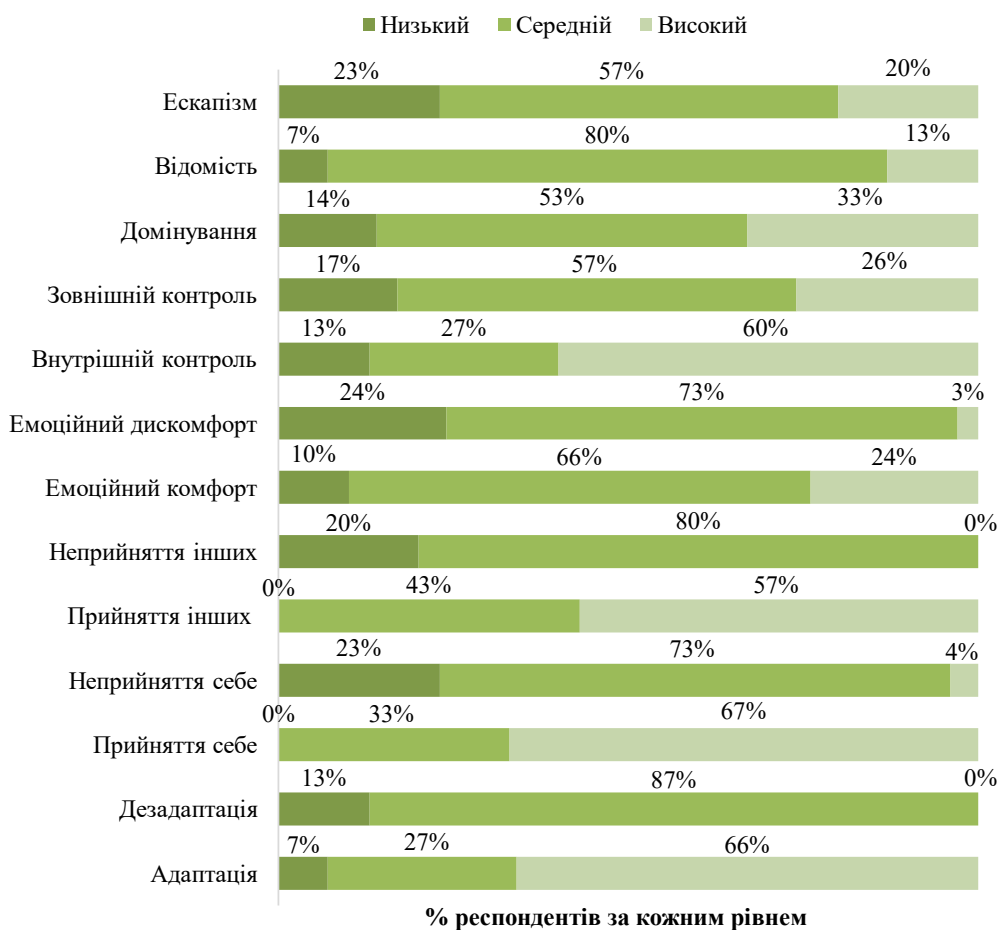


Рис. 3. Групові показники методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда

рівню стресостійкості, а кількість балів більше 51 – низький рівень стресостійкості, і фахівець є дуже вразливим до стресу.

Таким чином, ми виділили три групи респондентів, де у групі 1 був виявлений високий рівень стресостійкості, що спостерігається у більшості опитуваних, у групі 2 – середній рівень стресостійкості, у групі 3 – низький рівень стресостійкості. Результати аналізу групових показників подано в табл. 2.

Таблиця 2
Показники рівнів стресостійкості посадових осіб місцевого самоврядування за методиками стресостійкості Спілбергера – Ханіна та «Копінг-механізми» Є. Хайма

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
35 респондентів (18 %)	53 респондентів (27 %)	108 респондентів (55 %)
N=196 (100 %)		

Додатково нами підраховано показники середніх значень у групах за такими шкалами, як: продуктивні, відносно продуктивні, непродуктивні когнітивні копінг-стратегії, поведінкові копінг-стратегії, емоційні копінг-стратегії. Отримані дані наведено в табл. 3.

Аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій у групах посадових осіб місцевого самоврядування дав

зможу виявити, що загалом представниками першої групи використовуються активні копінг-стратегії (асертивні дії та пошук соціального контакту), а представники посадових осіб місцевого самоврядування третьої групи використовують пасивні стратегії подолання. Використання неконструктивних стратегій поведінки респондентами з низьким рівнем антиципаційної спроможності може виступати як ризик розвитку синдрому вигорання та свідчення про наявність компенсаторних механізмів подолання внутрішнього дискомфорту або психологічних комплексів невпевненості в собі та негативізму по відношенню до оточуючих.

Для проведення порівняльного аналізу отриманих даних у представників служби в органах місцевого самоврядування був застосований однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA для здійснення порівняльного аналізу у трьох групах із різним рівнем стресостійкості та такими показниками, як когнітивні копінг-стратегії, поведінкові копінг-стратегії та емоційні копінг-стратегії.

Аналіз співвідношення середніх значень по кожному з факторів у трьох групах із різними рівнями стресостійкості посадових осіб місцевого самоврядування, а також аналіз значущих відмінностей між цими групами за кожним із параметрів, визначених на основі аналізу результатів апостеріорних тестів, у сукупності з аналізом оцінками стійкості змін цих факторів дає

Таблиця 3
Показники рівнів стресостійкості посадових осіб місцевого самоврядування за методикою «Копінг-механізми» Є. Хайма відповідно до кожної групи

Назви шкал	Показники середніх значень за шкалами									стандартне відхилення
	група 3			група 2			група 1			
	низькі	середні	високі	низькі	середні	високі	низькі	середні	високі	
Когнітивні копінг-стратегії										
Продуктивні	66 %	21 %	13 %	29,3 %	16,6 %	54,1 %	3 %	54 %	43 %	,47871
Відносно продуктивні	81 %	7 %	12 %	41 %	43 %	16 %	16 %	43 %	41 %	,34341
Непродуктивні	74 %	17 %	36 %	37,2 %	43,6 %	19,2 %	96 %	4 %	–	,62915
Поведінкові копінг-стратегії										
Продуктивні	61 %	36 %	3 %	81 %	6,3 %	12,7 %	13 %	6 %	81 %	,39591
Відносно продуктивні	84 %	16 %	–	60,6 %	39,4 %	–	42 %	12 %	46 %	,50000
Непродуктивні	96 %	4 %	–	67,3 %	31,7 %	–	23 %	19 %	68 %	,32198
Емоційні копінг-стратегії										
Продуктивні	98 %	2 %	–	80,2 %	19,8 %	–	16 %	42 %	40 %	,62915
Відносно продуктивні	95,4 %	4,6 %	–	66 %	54 %	–	13 %	54 %	33 %	,34341
Непродуктивні	–	49 %	51 %	38 %	43 %	19 %	–	–	–	,32198
N=196										

зможу зробити висновок щодо наявності прямолінійної залежності усіх цих факторів від другого фактору впливу за показниками копінг-стратегій (когнітивних, поведінкових і емоційних), має суттєві відмінності у групі 1 порівняно з групами 2 і 3.

Таблиця 4
Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA між показниками за методикою стресостійкості Спілбергера – Ханіна та методикою «Копінг-механізми» Є. Хайма

№	Перелік шкал	Загальний показник стресостійкості		Sig	Стандартне відхилення
1.	когнітивні копінг-стратегії	Група 1	Група 2 Група 3	0,001	0,68056
2.	поведінкові копінг-стратегії	Група 1	Група 2 Група 3	0,001	0,73270
3.	емоційні копінг-стратегії	Група 1	Група 2 Група 3	0,001	0,670820
N=196					

Порівняльний аналіз свідчить про те, що продуктивні когнітивні копінг-стратегії, вірогідно, частіше використовують працівники першої групи, ніж досліджувані другої і третьої ($p \leq 0,001$). І навпаки, у працівників із низьким рівнем антиципаційної спроможності, вірогідно, частіше зустрічаються непродуктивні когнітивні копінг-стратегії порівняно з першою групою ($p \leq 0,001$).

Наступним кроком нашого дослідження став розгляд стратегій подолання стресу, а саме – визначення рівня їх виразності в кожній із груп посадових осіб місцевого самоврядування. Було встановлено, що активна стратегія подолання стресу, до якої відносяться асертивні дії, є більш властивою посадовим особам місцевого самоврядування групи 1. Найменшу виразність така копінг-стратегія набула у групі 3 посадових осіб місцевого самоврядування. Результати є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. При цьому високий рівень виразності активної стратегії подолання стресу зафіксовано у 48 % посадових осіб місцевого самоврядування групи 1 порівняно з групою 3. Таким чином, представники групи 3 достовірно рідше використовують під час подолання стресу активну копінг-стратегію ($p \leq 0,05$).

Із наведених даних, отриманих у табл. 5, можна прослідкувати значимі відмінності у групі 1 та у групі 3. Так, є значно вищими показники у групі 1 (працівники з високим рівнем стресостійкості) за шкалами «асертивні дії», «вступ до соціального контакту» та «обережні дії». А у групі 3 (працівники з низьким рівнем стресостійкості) значно вищими є показники «імпульсивні дії», «маніпулятивні дії» та «агресивні дії».

Застосувавши кореляційний аналіз, нами встановлено значимі кореляційні зв'язки між «прийняттям відповідальності» за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та між такими показниками, як: «асертивні дії» ($p = 0,954^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig} = 0,001$); «обережні дії» ($p = 0,927^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig} = 0,001$); «когнітивні копінг-стратегії»

Таблиця 5
Показники посадових осіб місцевого самоврядування з низьким та високим рівнями стресостійкості за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла

№	Перелік шкал	Група, №	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Sig
1.	асертивні дії	1	108	12,250	,25755	0,001
		3	35	3,5439	,47871	
2.	вступ до соціального контакту	1	108	9,8846	,34341	0,032
		3	35	6,2500	,62915	
3.	пошук соціальної підтримки	1	108	4,3462	,39591	0,001
		3	35	9,5000	,50000	
4.	обережні дії	1	108	13,153	,32198	0,001
		3	35	6,2500	,62915	
5.	імпульсивні дії	1	108	5,8462	,48260	0,001
		3	35	7,0000	,40825	
6.	маніпулятивні дії	1	108	3,6154	,32853	0,001
		3	35	7,0000	,40825	
7.	асоціальні дії	1	108	3,6154	,29911	0,001
		3	35	5,7500	,75000	
8.	агресивні дії	1	108	4,4231	,32427	0,001
		3	35	8,5000	,28868	

($\rho=0,542^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); «поведінкові копінг-стратегії» ($\rho=0,653^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); «внутрішній контроль» ($\rho=0,834^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); «емоційний комфорт» ($\rho=0,821^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); ($\rho=0,943^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$).

Окрім того, було виявлено обернені кореляційні зв'язки між «загальним показником агресивності» та «високим рівнем схильності до стресу» за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та між такими показниками: «когнітивні копінг-стратегії» ($\rho=-0,942^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$); «поведінкові копінг-стратегії» ($\rho=-0,939^{**}$) на рівні значимості ($\text{sig}=0,001$).

Висновки. У результаті теоретичного та емпіричного аналізу було встановлено, що для зниження рівня стрес-факторів у професійній діяльності кожний фахівець використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного особистісного досвіду (особистісні ресурси, або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку посадових осіб місцевого самоврядування необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій (способи управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу) та копінг-ресурсів (відносно стабільні характеристики фахівців і стресу, які сприяють розвитку адаптивних здатностей фахівців).

Проведене емпіричне дослідження дало змогу визначити, що високий рівень стресостійкості у посадових осіб місцевого самоврядування свідчить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні фахівцем своєї ролі у разі виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це сприяє розробленню адаптивних психологічних чинників, які дають змогу розвинути необхідні поведінкові копінг-стратегії, через розуміння та визначення потенційного стресору та створення резерву особистісних і середовищних ресурсів, необхідних для успішності копінг-поведінки, особистісного зростання, благополуччя і досягнення поставлених позитивних професійних цілей.

Також встановлено, що респондентам не характерне подолання негатив-

них переживань за рахунок цілеспрямованого стримування емоцій, мінімізації їхнього впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки. Для посадових осіб місцевого самоврядування важливим є подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості, а також вираженими є синтез інформації, вибір можливих варіантів вирішення критичних ситуацій та уникнення ризику.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є подальше вивчення особливостей поведінкових стратегій подолання стресу посадовими особами місцевого самоврядування з урахуванням аналізу новітніх емпіричних методик дослідження адаптаційних можливостей індивіда і конструктивних моделей поведінки для забезпечення високої продуктивності та ефективності у професійній діяльності, а також успішної професійної адаптації особистості у професійному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : КГУ, 2011. 261 с.
2. Волошок О. В. Психологічні прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 2019 р. Львів, 2019. С. 10–13.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 484 с.
4. Ключ П. П., Палюх В. Г. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони. Харків : Основа, 2012. 228 с.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-центр, 2016. 580 с.
6. Крайнюк В. М. Психология стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-центр, 2017. 432 с.
7. Про службу в органах місцевого самоврядування : Закон України від 01.08.2021 № 33. *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2493-14#Text>
8. Яковенко С. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах : монографія / за ред. С. І. Яковенка, В. І. Лисенка. Київ, 2014. 206 с.
9. Selye H. Stress without distress. 1974. 312 p.