

## MEDICAL PSYCHOLOGY

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.26565/2410-1249-2021-16-01

ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИМИ ПІДПРИЄМЦЯМИ ПІД ЧАС COVID-19<sup>†</sup>

ID Лісеная А. М.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

пл. Свободи 6, Харків, 610022, Україна

E-mail: [lisenaya301163@gmail.com](mailto:lisenaya301163@gmail.com)<https://orcid.org/0000-0001-9496-0253>

ID Лісеній Є. В.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

пл. Свободи 6, Харків, 610022, Україна

E-mail: [liseniy.evgeniy@gmail.com](mailto:liseniy.evgeniy@gmail.com)<https://orcid.org/0000-0002-9031-9060>

Стаття присвячена дослідженню вибору копінг-стратегій підприємців малого та середнього бізнесу в умовах пандемії COVID-19, під час якої підприємці стикалися з різними видами стресу та емоційної напруги, спричиненими як ризиками втрати бізнесу та економічними кризами, так і негативними психологічними станами переживання масового ПТСР. У статті наведено статистику стану підприємницької діяльності до та після пандемії COVID-19, а також проаналізовано питання особистого ставлення підприємців до карантинного обмеження та його впливу на бізнес. У статті розглянуто теорію копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкмана, в рамках якої представлені основні трактування поняття «копінг» та його базових елементів, як способів психологічного захисту індивіда в умовах переживання стресових та важких життєвих ситуацій. Проаналізовано вісім основних копінг-стратегій, які необхідні підприємцям в умовах загрози та ризиків бізнесу, спричинених економічними коливаннями кон'юнктури ринку через запровадження національних карантинних заходів. У статті описано процес емпіричного дослідження ставлення підприємців до перебігу та наслідків пандемії COVID-19, а також статистично розраховані копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення завдань, емоції або уникнення, характерні українськими підприємцями в умовах невизначеної економічної ситуації в державі. У статті розроблено та сформульовано основні рекомендації щодо інформаційної гігієни, контролю емоційного стану, розумового розвантаження, впровадження фізичних навантажень та довгострокового планування, які дозволять підприємцям зберігати емоційну стабільність та проводити профілактику ПТСР, викликаного наслідками пандемії COVID-19.

**Ключові слова:** підприємництво, підприємець, торгівля, карантин, пандемія, COVID - 19, відношення до COVID - 19, копінг-стратегії, копінг-поведінка.

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням як для кожної особистості, так і для всього людства, та українські підприємці на жаль не виняток. Під час введення карантину всі зіткнулися з тим, що потрібно було починати жити в зовсім в невідомих раніше умовах, адаптуватися до локдаунів, працювати та вчитися вдома, за відповідними годинами відвідувати магазини чи торговельні майданчики, а у результаті цього всього відбулися зміни як на

рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні.

Нові, вимушені умови життя сказалося і на українських підприємцях – за результатами опитування, проведеного Європейською Бізнес Асоціацією (ЕБА) від 27.05.2020 в Україні близько 33% підприємців у сфері малого бізнесу за період карантину втратили від 50% до 75% свого доходу [ЕВА European Business Association].

<sup>†</sup> **How to cite:** Lisenaya, A., Liseniy, E. (2021). Features of Ukrainian Entrepreneurs' Choice of Coping Strategies During the Covid-19 Pandemic, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 16, 6-11. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2021-16-01>

У 44% респондентів втрата доходів склала до 50%, а 7% підприємців навіть розглядають варіант закриття свого бізнесу. Крім того, багато компаній повідомляли про зростання дебіторської заборгованості.

Що стосовно реєстрації форм підприємницької діяльності - фізична особа-підприємець (ФОП), то у 2020 році в Україні зареєстрували 247,5 тисяч ФОП, що майже на 5% менше, ніж роком раніше. Найбільше ФОП зареєструвалося в лютому, а менше всього - в квітні, тобто відразу після введення локдауну. Тоді зареєструвалися 8549 підприємців, що стало найнижчим показником за останні 4 роки.

Що до питання про відновлення підприємцями рівня «до карантинного» розвитку, то за оцінками 38% респондентів їм знадобиться приблизно 1 рік, 25% підприємців заявили, що їх компаніям буде потрібно на це до двох років. Близько половини бізнесменів, що взяли участь в опитуванні (48%), вказали, що їм вдалося зберегти зарплату співробітників на колишньому рівні. З іншого боку, 29% респондентів повідомили про те, що вимушені були знизити зарплати, а 19% - що їм довелося відправити своїх співробітників до неоплачуваної відпустки.

Що стосовно допомоги ФОП у після карантинних умовах, то з 19 квітня 2021 року усі ФОП і найняті робітники, які працюють в «червоних» зонах, отримали державну допомогу у розмірі 8 000 грн.

Усе вище зазначене підтверджує те, що пандемія COVID-19 спричинила великий стрес для підприємців, тому так важливо вивчення у ФОП механізмів подолання проблемної ситуації як чинника, що впливає на ефективність усієї їх діяльності.

Необхідно також підкреслити, що актуальність цієї теми зумовлюється ще й великим інтересом суспільства до ситуації з пандемією COVID-19 в цілому. Серед зарубіжних досліджень особливостей особистості під час COVID-19 займалися Hawryluck L., Gold W., Robinson S., Pogorski S., Galea, Wang D., Zhenshun Cheng, Yong Xiong, Yan Zhao, Yirong Li, Xinghuan Wang, Webster R. K [Ahmed, 2020, Hawryluck, 2004].

Зарубіжними вченими було вивчення дії COVID-19 на стратегії боротьби із стресом і хронічними захворюваннями, кореляційний аналіз показав, що сприйманий стрес, пов'язаний з COVID-19, був позитивно пов'язаний із стратегіями протидії, включаючи самодисципліну, заперечення, вживання речовин, поведінкове усунення, планування, релігію і відчуття провини. Крім того, результати ієрархічної регресії показали, що активне подолання, заперечення, використання емоційної підтримки, гумор, релігія і відчуття провини були пов'язані з благополуччям учасників.

У зв'язку з цим, маючи чіткі представлення про те, які емоції відчуває людина, наскільки сильно вона боїться COVID-19, психологи можуть розробити відповідні корекційні програми, спрямовані на мінімізацію страху і тривоги [Портал психологічних видань, 2020]. Так, у кінці січня - початку лютого 2020 року з'явилися перші результати досліджень китайських колег-психологів, а вже у березні була представлена методика – Шкала страху COVID-19 (FCV - 19s), що стала результатом роботи дослідників з Гонконгу, Ірану, Великобританії і Швеції [Adorsu, 2020].

У поєднанні з невизначеністю та стресом через пандемію COVID-19, карантинні обмеження можуть бути основою виникнення різноманітних негативних психологічних реакцій, які всі повинні подолати.

Вивчення поведінки, яка спрямована на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться у рамках аналізу «coping», механізмів або «coping behavior». «Копінг» це спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки.

Стил і стратегії копінг-поведінки розглядаються як окремі елементи свідомої поведінки, за допомогою яких людина справляється з будь-якими життєвими труднощами.

Що до терміну «coping», то він був введений в 1962 році Л. Мерфі, який застосував його для опису подолання криз розвитку у дітей і в 1966 році Р. Лазарус застосовував цей термін для

характеристики усвідомлюваних стратегій подолання складних життєвих подій.

Поняття «coping» походить від «cope» (долати), первинне поняття «копінг-стратегії» використовувалося в психології стресу і було визначене як суміжність як когнітивних так і поведінкових зусиль, що використовуються індивідом для послаблення впливу стресу. На сьогодні, будучи вільно вживаним в різноманітних напрямках, «копінг» охоплює дуже широкий спектр людської активності (від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій).

На сьогодні науковці виділяють наступні підходи до тлумачення поняття «coping»: перший підхід трактує «coping» в термінах динаміки Его як один із способів психологічного захисту, використовуваного для послаблення напруги. Другий підхід визначає копінг в термінах рис особистості як постійну схильність відповідати на стресові події відповідним чином. І нарешті, згідно третього підходу, копінг розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається як ситуацією, так і стадією розвитку конфлікту [Арина, 2019].

У процесі дії стресора на особистість відбувається первинна оцінка, на підставі якої кожен з нас оцінює ситуацію, через маркери «загрозлива» або «сприятлива», саме з цього моменту формуються механізми особистісної захисту.

Р. Лазарус визначає копінг як прагнення до вирішення проблем для підтримки гармонічного самопочуття індивіда. Копінг потрібний для збільшення можливості психіки адаптуватися до кризових ситуацій, він дозволяє людині здолати негативні переживання, забезпечуючи підтримку психічного здоров'я [Зливков, 2016].

Вважаємо за важливе зазначити, що на сьогодні дослідники ще не прийшли до однієї єдиної класифікації копінг-поведінки, але не дивлячись на це, Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували класифікацію копінг-стратегій, виділивши їх через спрямованість – проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» через зміну когнітивної оцінки ситуації.

Емоційно-орієнтований копінг поєднує думки та дії, які мають знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Не дивлячись на те, що думки в цьому напрямку або дії дають відчуття полегшення, але не спрямовані на усунення загрозової ситуації.

Р. Лазарус та С. Фолкман також виділяють вісім основних копінг-стратегій:

- 1) конфронтаційний копінг (агресивні зусилля для зміни ситуації, певна ступінь ворожості);
- 2) прийняття відповідальності;
- 3) звернення до допомоги оточуючих;
- 4) дистанціювання (когнітивні зусилля відійти від ситуації тим самим зменшуючи її значимість);
- 5) втеча-уникнення (бажання і зусилля, спрямовані до втечі від проблеми).

Методична основа проведеного дослідження представлена комплексом методів і методики: опитувальник ставлення до COVID-19 та методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант методики Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера «CopingInventoryforStressfulSituations»).

Емпіричне дослідження проводилося в травні 2021, учасники дослідження були зібрані за допомогою публікацій в соціальних мережах. Досліджувані заповнювали google-форму, в якій була інформаційна згода, анкета і власне обрані нами опитувальники.

У нашому дослідженні прийняли участь 38 підприємців, віком від 26 до 45 років, з них 18 чоловіків (а з тим 47% досліджуваних) і 20 жінок (53% досліджуваних). Що стосовно сімейного положення 32% – досліджуваних знаходяться у не зареєстрованому шлюбі (це 12 осіб – з них 8 жінок і 4 чоловіка); 42% досліджуваних знаходяться в офіційному шлюбі (це 16 осіб - з них 9 жінок і 7 чоловіків); 11% розведені (даний процент складає 4 особи – з них 3 жінки і 1 чоловік) і 15% ніколи не були у шлюбі (6 осіб – всі чоловіки). 42% досліджуваних (це 16 осіб – з них 10 жінок і 6 чоловіків) мають дітей, інші дітей не мають.

Першим етапом нашого емпіричного дослідження був аналіз відповідей на питання в Опитувальнику відношення до COVID-19.

На питання - чи є для Вас стресовою ситуація з COVID-19, отримали наступні відповіді, з якими можна також ознайомитися в таблиці 1: 42% підприємців відчувають легкий стрес від ситуації з COVID-19; 31% відчувають

значний стрес, для 18% досліджуваних ситуація з COVID-19 не є стресовою, але викликає легке занепокоєння; 5% абсолютно не переймаються ситуацією і 2% складно визначитися.

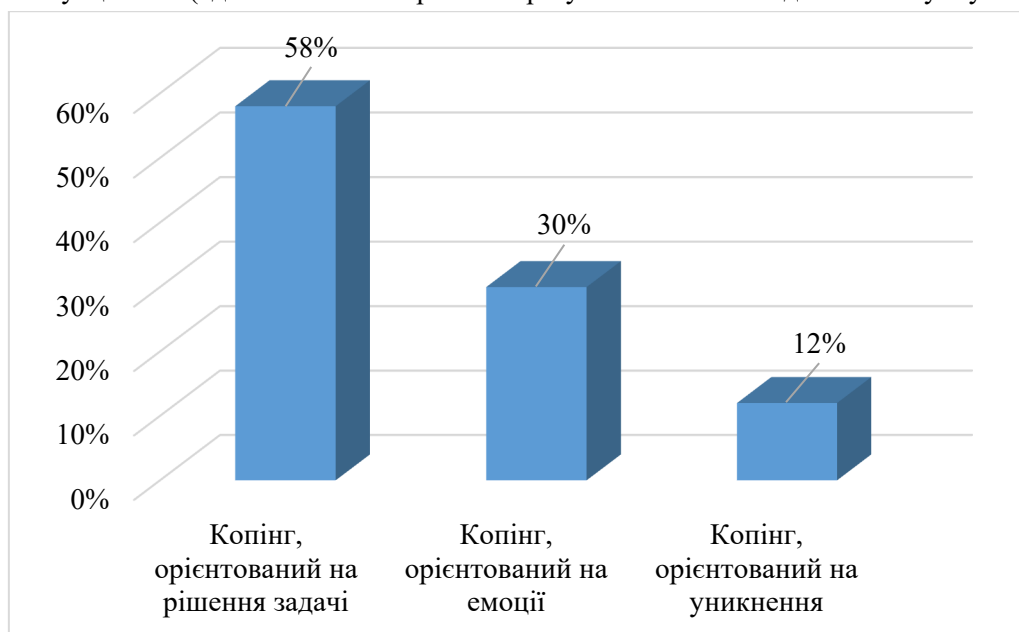
Цікавим на нашу думку виявився той факт, що серед 16 осіб, які відчувають легкий стрес 14 мають дітей.

**Таблиця 1.** Данні за опитувальником ставлення до COVID-19

№	Питання	Досліджувані	
		Кількість	%
1	Ситуація з COVID-19 абсолютно не є для мене стресовою.	2	5%
2	Ситуація з COVID-19 не є для мене стресовою, але викликає легке занепокоєння	7	18%
3	Складно визначитися.	1	2%
4	Я відчуваю легкий стрес від ситуації з COVID-19.	16	42%
5	Я відчуваю значний стрес від ситуації з COVID-19.	12	31%

Другим етапом нашого дослідження було проведення методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант

методики Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера «CopingInventoryforStressfulSituations»), результати якої наведені на Рисунок 1.



**Рисунок 1.** Результати методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант методики Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера)

За отриманими результатами, можемо зробити висновок, що 58% підприємців при виникненні складних життєвих ситуацій обирають копінг, орієнтований на рішення задачі, а з тим можемо стверджувати, що 22 із 38 підприємця в складних ситуаціях намагаються використати усі наявні у

них особові ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Вважаємо за важливим наголосити, що це активна поведінкова стратегія.

30% підприємців під час пандемії використовують таку копінг-стратегію, яка

орієнтована на емоції, що говорить про те, що вони на регулярній основі активізують когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких намагаються зменшити емоційну напругу.

12% підприємців схильні обирати копінг-поведінку, яка орієнтована на уникнення під час пандемії COVID-19. Тобто при обраній копінг-стратегії, підприємці намагаються уникнути контакту з дійсністю, що оточує їх, піти від рішення проблем, і з тим є ризик використання пасивних способів уникнення, прикладом може бути відхід в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, або використати активний спосіб уникнення - суїцид.

Було також виявлено, що досліджувані, які відчувають значний стрес від COVID-19, обирають копінг-поведінку, яка орієнтована на емоції, тобто під час сприйняття великого кругу ситуацій як загрозливих, реагують на них станом тривоги і тоді активізують когнітивні і поведінкові зусилля, з метою зменшення емоційної напруги.

Досліджувані, які відчувають легкий стрес від COVID-19, обирають копінг, орієнтований на рішення задачі, тобто починають пошук усіх можливих рішень ситуації, яка склалася.

Другим блоком інтерпретації методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» був аналіз вибору Провідної шкали Копінг-поведінки, де були проаналізовані особливості вибору провідної шкали серед підприємців віком від 26 до 35 років та від 36 до 45.

Ми визначили, що підприємці віком від 36 до 45 років обирають копінг-поведінку, яка орієнтована на емоції та уникнення, тобто якщо дана вікова категорія не зможе зменшити свою емоційну напругу, то почне уникати складної ситуації шляхом особистісного «відходу» від неї, хвороби, алкоголю чи допоміжних речовин.

Що стосовно досліджуваних від 26 до 35 років, то вони під час пандемії обирають копінг-поведінку, орієнтовану на емоції і на рішення задач. Тобто вони намагаються знизити емоційну напругу, а потім прийняти рішення.

**Висновки.** «Психологічні ефекти», які «подарував» людству карантин: страх, апатія,

ступор, емоційний розлад, тривожність, стрес, поганий настрій, дратівливість, безсоння, симптоми посттравматичного стресу, гнів і емоційне виснаження, понижений настрій та роздратування. Саме копінг-поведінка – форма поведінки, яка відображає готовність людини вирішувати складні життєві ситуації та реагувати на «психологічні ефекти», а з тим, вона спрямована на пристосування до обставин і припускає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу.

Значимим є вивчення копінг поведінки в українських підприємців, оскільки їх діяльність відрізняється високим рівнем напруженості та відповідальності.

Математична обробка даних показала, що сучасні підприємці відчувають значний стрес від ситуації з COVID-19, але не дивлячись на це використовують конструктивні копінг-стратегії, які припускають спочатку зниження емоційної напруженості, а вже потім тверезу оцінку ситуації та прийняття рішення конкретної задачі без особливих емоцій.

Практична значимість роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів для розробки психологічних програм підвищення стресостійкості, емоційної регуляції, а також формуванню позитивних установок по відношенню до життя, що дозволить поліпшити ефективність і знизити напруженість підприємців в професійній діяльності. Адже особливості вибору копінг-стратегій в українських підприємців мають велике значення, як способи ефективного реагування на стрес під час пандемії COVID-19.

Що до конкретних рекомендації по психологічній підтримці підприємців в ситуації COVID-19, то вони можуть бути наступні:

- інформаційна гігієна (отримувати своєчасну достовірну інформацію про те, що відбувається);
  - контроль емоційного стану, тривоги та занепокоєння шляхом своєчасного відпочинку, психологічних технік подолання стресу, арт-терапії;
  - довгострокове планування (важлива мета, яка не може бути реалізована в найближчому
-

майбутньому, але приділяти увагу вже треба їй сьогодні);

- розумове навантаження, з метою підтримки психологічного здоров'я;
- спорт (регулярні фізичні навантаження, комплекси фізичних щоденних вправ);
- план щоденних справ (графік повинен включати домашнє зайняття спортом, навчання/роботу);
- своєчасне проходження особистої чи групової психотерапії.

Ми впевнені, що впровадження вище зазначених рекомендацій може позитивно позначитися на українських підприємцях, а також може дозволити зацікавленим в підприємницькій діяльності зважитися на відкриття своєї справи і досягти успіху.

#### Список використаної літератури

Арина, Г.А., Миколаєва, В.В. (2019). Цінності і страхи : зв'язок між ціннісними перевагами і страхом перед порушеннями здоров'я [Values and fears: the relationship between value

- preferences and fear of health problems]. *Clinical Psychology*, 8(1). 103–117. <https://doi.org/10.17759/psycljn.2019080107>
- Ahmed, M.Z. Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems, *Asian J. Psychiatry*, 51. Art. 102092. <https://doi.org/0.1016/j.ajp.2020.102092>
- EBA European Business Association, <https://eba.com.ua>
- Hawryluck L., Gold W., Robinson S., Pogorski S., Galea S., & Styra R. (2004). Control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada *Emerg Infect Dis*. 10, 1206-12
- Ahorsu, D.K., Lin. C.-Y, Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D. Pakpour, A.H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Зливков В.Л., Лукомська С.О., О.В. Федан. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]*. Kyiv: Pedagogichna Dumka.
- Портал психологічних видань PsyJournals.ru, Сприйняття COVID - 19 населенням в умовах пандемії 2020 року [Perception of COVID - 19 people in the pandemic of 2020], *Клінічна і спеціальна психологія [Clinical and special psychology]* 2020. 9(2), [https://psyjournals.ru/psyclin/2020/n2/Pervichko\\_et\\_al\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/psyclin/2020/n2/Pervichko_et_al_full.shtml).

#### FEATURES OF UKRAINIAN ENTREPRENEURS' CHOICE OF COPING STRATEGIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**Alla M. Lisenaya**

*V. N. Karazin Kharkiv National University  
6, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*

**Eugene V. Liseniy**

*V. N. Karazin Kharkiv National University  
6, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*

The article is devoted to the study of the choice of coping strategies of small and medium-sized entrepreneurs in the conditions of the COVID-19 pandemic. During the pandemic, entrepreneurs faced various types of stress and emotional stress caused by both the risks of losing business and economic crises, as well as negative psychological states of experiencing mass PTSD. The article provides statistics on the state of entrepreneurship before and after the COVID-19 pandemic, as well as analyzes the issues of personal attitude of entrepreneurs to quarantine restrictions and its impact on business. In addition, the article examines the theory of coping behavior by R. Lazarus and S. Folkman, which presents the main interpretations of the concept of "coping" and its basic elements as ways of psychological protection of an individual in conditions of experiencing stressful and difficult life situations. Eight main coping strategies are analyzed, which are necessary for entrepreneurs in the face of threats and business risks caused by economic fluctuations in market conditions due to the introduction of national quarantine measures. The article describes the process of empirical research of the attitude of entrepreneurs to the course and consequences of the COVID-19 pandemic. Also, statistically calculated the coping strategies used, focused on solving problems, emotions or avoidance, characteristic of Ukrainian entrepreneurs in an uncertain economic situation in the state. The article develops and formulates the main recommendations concerning information hygiene, emotional state control, mental relaxation, the introduction of physical activity and long-term planning, which will allow entrepreneurs to maintain emotional stability and prevent PTSD caused by the consequences of the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** *entrepreneurship, entrepreneur, trade, quarantine, pandemic, COVID-19, COVID-19 attitude, «coping strategy», «copying behavior».*

The article was received by the editors 12.11.2021

The article is recommended for printing 3.12.2021