СЕРІЯ «Психологія»

УДК 159.9:378-051

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-188-196](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-188-196)

Дубчак Галина Михайлівна доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Інститут соціальних технологій, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», вул. Львівська, 23, м. Київ, 03115, тел.: (044) 422-50-25, e-mail: galyna.dubchak@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4062-979X>

ОЦІНКА І ПРОГНОЗУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Анотація. У статті обґрунтовано актуальність вивчення проблеми професійної стресостійкості майбутніх фахівців. Виділено раніше не вирішені частини означеної проблеми, зокрема, вказано на необхідність розробки психодіагностичного алгоритму, який дозволив би з високою точністю передбачити рівень особистісних ресурсів стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності. Описано процедуру емпіричного дослідження, у якому взяли участь 209 фахівців.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження виявлено, що рівень професійної стресостійкості фахівців значною мірою визначається ступенем самоконтролю особистості. На основі вивчення психологічних особливостей фахівців з різними рівнями стресостійкості був розроблений і апробований психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості студентів.

У статті показано, що такі показники як когерентність, здійсненність, усвідомленість можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості студентів. Висока точність прогнозу рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців вказує на можливість використання стандартизованих психодіагностичних методик в роботі зі студентами.

Запропонована модель прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців дозволить на етапі професійного відбору та навчання у закладах вищої та професійної освіти обґрунтувати рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів професійної стресостійкості з метою оптимізації професійної підготовки фахівців.

Ключові слова: фахівці, стрес, професійна стресостійкість, психодіагностичний алгоритм, регресійний аналіз.

Dubchak Galyna Mikhailivna Doctor of Psychology, Professor, Institute of Social Technologies, Opened International University of Human Development „Ukraine”, Lvivska St., 23, Kyiv, 03115, tel.: (044) 422-50-25, e-mail: galyna.dubchak@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4062-979X>

ASSESSMENT AND FORECASTING OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF FUTURE PROFESSIONALS

Abstract. The article shows the relevance of studying the problem of professional stress resistance of future specialists. The article highlighted previously unresolved parts of the identified issue, including the necessity of developing a psychodiagnostic algorithm that would allow to predict with high accuracy the level of personal resources of students' stress resistance in future professional activity. There was conducted an empirical research in which 209 professionals participated.

On the basis of the analysis of the results of empirical research, it is revealed that the level of professional stress resistance of specialists is largely determined by the degree of self-control of the individual. On the basis of the study of psychological characteristics of specialists with different levels of stress resistance there was developed and tested a psychodiagnostic model – an algorithm for predicting levels of professional stress resistance.

The article shows that such indicators as coherence, feasibility, awareness can be used as psychological criteria for predicting students' professional stress resistance. High accuracy of prognosis of levels of professional stress resistance of future specialists indicates the possibility of using standardized psychodiagnostic techniques in working with students.

The proposed model for predicting levels of professional stress resistance of future specialists will allow at the stage of professional selection and training in institutions of higher and vocational education to substantiate recommendations for the development of personal resources of professional stress resistance in order to optimize the professional training of professionals.

Keywords: specialists, stress, professional stress resistance, psychodiagnostic algorithm, regression analysis.

Постановка проблеми. В наш час зростання інтенсифікації праці, підвищення вимог до професійної відповідності і стабільності людини при здійсненні професійної діяльності передбачають її готовність і здатність долати стани напруження та повсякденні стресові ситуації. Тому для успішної професійної діяльності необхідні уміння протидіяти негативному впливу стресових факторів в екстремальних ситуаціях, особливо в період адаптації до професійної діяльності.

У дослідженнях багатьох авторів було показано, що тривалий вплив стресу призводить до таких несприятливих впливів, як зниження загальної психічної стійкості організму, появи почуття незадоволеності результатами своєї діяльності, тенденції до відмови від виконання завдань у ситуаціях

підвищених вимог, невдач і поразок [1; 9; 10; 12; 14]. У зв'язку з цим, велике значення має своєчасне виявлення осіб з недостатнім рівнем розвитку стресостійкості та надання їм ефективної психологічної допомоги з метою профілактики дезадаптивних розладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день налічується достатня кількість наукових праць, присвячених питанням професійної підготовки майбутніх фахівців, однак у них представлено лише окремі аспекти цієї проблеми.

Зокрема, дослідження С. А. Гапонової та ін. присвячено вивченню соціально-психологічних чинників професійної діяльності працівників допомагаючих професій, що провокують стресові стани, виникнення синдрому хронічної втоми та інші негативні симптоми [4].

Структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань і групу психологічних факторів, які гальмують процес розвитку стресостійкості досліджувала М. Л. Хуторна [13]. Схожою проблемою займалася І. М. Меньшикова, яка вивчала процес адаптації студентів до екзаменаційних сесій та особливості психологічної допомоги студентам [10]. Г. Г. Аракелов займався проблемою стрес-факторів, які впливають на формування психосоціальної стійкості особистості в період студентства [4].

Достатня кількість досліджень присвячена вивченню стресостійкості і різних індивідуально-типологічних особливостей, однак, в основному, вони аналізуються поза зв'язками, найчастіше автономно (А. Б. Леонова, В. Л. Маришук, А. О. Реан, Т. Л. Крюкова, Ю. В. Щербатих та ін.).

Тому важливим науково-практичним напрямком досліджень є розробка на основі валідних психодіагностичних методик алгоритму прогнозування рівнів професійної стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності. Отримані дані можуть бути використані при організації та проведенні заходів психологічного супроводу фахівців, а також моніторингу їх психологічного стану та особистісних ресурсів практичними психологами.

Актуальність дослідження обумовлена також і тим, що після закінчення вузу значна частина випускників в початковий період професійної діяльності відчуває проблеми в адаптації до професійної діяльності та службового колективу, особливо якщо ця діяльність здійснюється в екстремальних умовах.

Таким чином, проблема прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців як професійно важливої якості, не висвітлена, хоча вона стоїть досить гостро. Така тенденція свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці і обумовлює наявність прогалини в підготовці майбутніх спеціалістів.

Мета статті – виявлення психологічних особливостей фахівців з різними рівнями стресостійкості та розробка, на основі інформативних показників психологічних тестів, алгоритму прогнозування професійної стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення психологічних особливостей

особистості фахівців з різними рівнями стресостійкості було використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник психологічного стресу PSM-25 [3], Бостонський тест стресостійкості [14], особистісний опитувальник УСК [2], методика вивчення ригідності [11], опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека [11], шкала когерентності А. Антоновського [6], опитувальник способів подолання [7], методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса [5], опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів [3], методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів [11].

Результати перевірки психометричних властивостей використаних методик свідчать про їх високу надійність, специфічність, чутливість і валідність. Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS версія 21.00 (кореляційний, регресійний, факторний аналіз).

В дослідження взяли участь 209 працюючих фахівців соціономічних професій. Вік досліджуваних – від 19 до 47 років ($M=24,43$; $\sigma=5,59$).

Бостонську шкалу стресостійкості ми використали в якості ключового параметру, який дозволив нам оцінити стан психічного напруження, пов'язаного з виконанням професійних обов'язків, а також схильністю до переживання дистресу.

За результатами емпіричного дослідження всі фахівці були поділені на три групи – з високим ($n=55$), середнім ($n=104$) та низьким ($n=50$) рівнями стресостійкості. Ці дані лягли в основу розробки математичної моделі прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців.

Для виявлення професійної стресостійкості фахівців, яка обумовлює високу ефективність професійної діяльності, ми, передусім, застосували кореляційний аналіз, який показав також спрямованість цих зв'язків. Так, було відзначено тісний позитивний зв'язок стресостійкості особистості з показниками шкали втрат персональних ресурсів ($r=0,35$, $p\leq 0,001$). При інтерпретації показника стресостійкості варто пам'ятати, що високі показники свідчать про низький її рівень і навпаки. Це означає, що високий показник за шкалою втрат – фактор негативний.

Стресостійкість особистості майбутніх фахівців соціономічних професій, як показує наше дослідження, має негативний зв'язок з індексом ресурсності особистості ($r=-0,41$, $p\leq 0,001$), загальним локусом контролю ($r=-0,356$, $p\leq 0,001$), інтернальністю в сфері невдач ($r=-0,17$, $p\leq 0,001$) та наступними ірраціональними установками: самооцінка та раціональність мислення ($r=-0,0,18$, $p\leq 0,001$) і фрустраційна толерантність ($r=-0,18$, $p\leq 0,001$). Це означає, що рівень професійної стресостійкості фахівців значною мірою визначається високим ступенем самоконтролю особистості.

Негативний кореляційний зв'язок професійної стресостійкості з показниками когерентності особистості ($r=-0,81$, $p\leq 0,001$), усвідомленості ($r=-0,62$, $p\leq 0,001$), здійсненності ($r=-0,66$, $p\leq 0,001$) та сенсовності ($r=-0,41$, $p\leq 0,001$) за шкалою А. Антоновського свідчать про вагомий вклад у становлення стресостійкості таких

якостей, як високий рівень почуття осмисленості, керованості та усвідомленості того, що відбувається в житті людини.

Слід зазначити, що не всі виділені нами властивості особистості корелюють з показниками стресостійкості фахівців. Так, не є істотними статистично кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалою досягнень персональних ресурсів та індексом ригідності особистості. Можна припустити, що ці якості необхідні спеціалісту для оволодіння даною професією.

Для визначення ролі та місця в структурі професійної стресостійкості кожної особистісної властивості, яка сприяє ефективності професійної діяльності, ми провели факторний аналіз методом головних компонент з Oblimin обертанням (критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна=0,8; критерій сферичності Барлетта $X^2=1166,372$, $DF=91$, $p \leq 0,001$).

В якості критерію значущості виступило факторне навантаження 0,50. Це дозволило виявити основні психологічні основи особистості фахівців, які можуть виступати в ролі критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості.

За результатами факторного аналізу психологічних змінних було виділено 4 змінних, які в цілому пояснюють 77 % загальної дисперсії (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Факторне відображення психологічної структури
професійної стресостійкості фахівців**

Показники професійної стресостійкості	Фактори			
	F 1	F 2	F 3	F 4
Когерентність	,965	,093	-,189	,454
Здійсненність	,955	,066	-,128	,438
Усвідомленість	,934	,102	-,070	,488
Рівень стресостійкості	-,819	-,188	,367	-,361
Планування вирішення проблеми (копінг)	,359	,759	,076	,316
Втеча/уникнення (копінг)	,436	,758	-,245	,259
Пошук соціальної підтримки (копінг)	-,155	,757	-,126	-,359
Конфронтація (копінг)	-,280	,739	,102	-,259
Самоконтроль (копінг)	,228	,734	-,336	,143
Надмірна вимогливість до себе (ірраціональна установка)	-,420	-,205	,836	-,098
Фрустраційна толерантність (ірраціональна установка)	,083	,101	,821	,106
Катастрофізація (ірраціональна установка)	-,292	-,286	,792	-,102
Загальний локус контролю	,402	-,038	,044	,914
Інтернальність в сфері невдач	,381	,042	-,048	,870
Відсоток дисперсії	35 %	20 %	14 %	8 %

Примітки: в таблиці факторні навантаження, які перевищують значення 0,50, виділені напівжирним шрифтом.

Перший фактор F 1 пояснює 35 % загальної дисперсії та включає в себе такі компоненти як когерентність (0,965), здійсненність (0,955), усвідомленість (0,934) та стресостійкість (-0,819). Розглянуті елементи характеризують ресурси стресостійкості фахівців.

Другий фактор F 2 (20 % загальної дисперсії) об'єднав в собі такі показники, як планування вирішення проблеми (0,759), втеча/уникнення (0,758), пошук соціальної підтримки (0,757), конфронтація (0,739), самоконтроль (0,734). Перераховані елементи характеризують стратегії долаючої поведінки фахівців.

У третій фактор F 3, що пояснює 14 % загальної дисперсії, увійшли характеристики, що характеризують ірраціональні мисленнєві установки: надмірна вимогливість до себе (0,836), фрустраційна толерантність (0,821) та катастрофізація (0,792).

Четвертий фактор F 4 об'єднує в собі показники, що характеризують загальний локус контролю (0,914) та інтернальність в сфері невдач (0,870).

Перший фактор F 1 був взятий за основу для створення інтегральної шкали стресостійкості. Індивідуальні значення цього фактору знаходились в діапазоні від -1,748 до 1,603.

Для побудови шкали стресостійкості значення даного фактору були поділені на 4 процентильні групи. В результаті була отримана порядкова змінна, яка містить з однаковою частотою значення від 1 до 4.

Значення шкали в проміжку від 25 і 75 процентилями були віднесені до нормативних, нижче 25-го процентиля – розцінені як такі, що характеризують високий рівень стресостійкості, вище 75-го процентиля – як характеристики низького рівня стресостійкості. Таким чином, нами були виділені три групи фахівців – з низьким, середнім та високим рівнями професійної стресостійкості.

Наступним кроком дослідження стало перетворення отриманого індивідуального значення фактору стресостійкості в один із трьох рівнів стресостійкості (див. табл. 2).

Таблиця 2

Перетворення значення фактору стресостійкості в рівні стресостійкості

Значення фактору стресостійкості	Рівень стресостійкості
від -1,748 до -0,910	Низький
від -0,9101 до 0,765	Середній
від 0,7651 до 1,603	Високий

Ці дані стали основою для розробки математичної моделі – алгоритму прогнозування професійної стресостійкості майбутніх фахівців.

Для розробки алгоритму визначення індивідуального рівня стресостійкості нами був використаний множинний регресійний аналіз. В якості залежної змінної використовувалися значення фактору стресостійкості, в якості незалежних змінних – показники, що входять до його складу. На основі результатів регресійного аналізу отримано алгоритм який дозволяє отримати індивідуальні значення фактору стресостійкості.

Рівняння регресії має вигляд:

$$Y = -2,535 + 0,013 \cdot X1 + 0,023 \cdot X2 + 0,020 \cdot X3 - 0,018 \cdot X4, \text{ де}$$

Y – значення фактору «професійна стресостійкість»;

X1 – значення змінної «когерентність»;

X2 – значення змінної «усвідомленість»;

X3 – значення змінної «здійсненність»;

X4 – значення змінної «стресостійкість».

Наступний етап дослідження передбачав проведення оцінки точності визначення стресостійкості за допомогою розрахованого алгоритму. Для цього розподіл учасників дослідження за рівнями стресостійкості, проведений на основі розподілу оригінальних факторних значень на три групи, був зіставлений з розподілом учасників на аналогічні групи, отримані в результаті запропонованого нами алгоритму. Для 188 з 209 учасників оригінальні та отримані за допомогою алгоритму рівні стресостійкості збіглися, що свідчить про 90 % його точності. Відповідно, процент помилки алгоритму склав 10 %. Така висока точність прогнозування, при використанні запропонованого нами рівняння регресії, для виявлення рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців, вказує на можливість використання стандартизованих психодіагностичних методик в роботі зі студентами.

Висновки. На основі викладених вище результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Вивчення психологічних особливостей фахівців з різними рівнями стресостійкості на основі інформативних показників психологічних тестів дозволило розробити психодіагностичний алгоритм прогнозування професійної стресостійкості майбутніх фахівців.

Результати емпіричного дослідження довели, що такі показники, як когерентність, здійсненність, усвідомленість можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування рівнів професійної стресостійкості студентів. Позитивному прогнозу рівня особистісних ресурсів професійної стресостійкості сприяють такі особистісні якості фахівців, як високий рівень почуття усвідомленості, здійсненності та усвідомленості того, що відбувається в житті людини. Негативному прогнозу рівня особистісних ресурсів професійної стресостійкості сприяють такі якості фахівця, як низький рівень когерентності, здійсненності, усвідомленості оточуючого світу.

Проведений аналіз виявив високу інформативність показників використаних психодіагностичних методик для прогнозування професійної стресостійкості фахівців та дозволяє з високою точністю передбачити рівень особистісних ресурсів професійної стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності.

Запропонована модель прогнозування рівня професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій дозволяє на етапі професійного відбору та навчання у закладах вищої та професійної освіти обґрунтувати рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів професійної стресостійкості з метою оптимізації професійної підготовки фахівців, що плануємо зробити предметом наших подальших досліджень.

Література:

1. Аракелов Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова,

- Г. Е. Жданова// Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 52-60.
2. Бажин Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 154-162.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
4. Гапонова С. А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза : динамика, детерминанты, оптимизация : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.07 / С. А. Гапонова. – Нижегород. гос. пед. ун-т. – Нижний Новгород, 2005. – 51 с.
5. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2004. – 192 с.
6. Коробейников Г. В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека / Г. В. Коробейников // Таврический журнал психиатрии. – 1999. – Т. 3. – № 1–2. – С. 132-134.
7. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова Авантитул, 2010. – 64 с.
8. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75-85.
9. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб, 2001. – 259 с.
10. Меньшикова И. Н. Психологическая помощь студентам в адаптации к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / И. Н. Меньшикова. – Ставрополь, 2008. – 29 с.
11. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / [ред. Д. Я. Райгородский]. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.
12. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
13. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / М. Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 26 с.
14. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

References:

1. Arakelov G. G. (2008) Stress-factory, vlijajushhie na formirovanie psihosocial'noj ustojchivosti lichnosti v period studenchestva [Stress factors influencing the formation of psychosocial stability of a personality during the student years], *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie*, No 2, P. 52-60, (rus.).
2. Bazhin E. F. (1984) Metod issledovaniya urovnja sub'ektivnogo kontrolja [The method of researching the level of subjective control], *Psihologicheskij zhurnal*, 5, No 3, P. 154-162, (rus.).
3. Vodop'janova N. E. (2009) *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress], SPb, Piter, 2009, 329 p., (rus.).
4. Gaponova S. A. (2005) *Funkcional'nye psihicheskie sostojanija studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza: dinamika, determinanty, optimizacija* [Functional mental states of students in the educational space of a university: dynamics, determinants, optimization], avtoref. diss. ... dokt. psihol. nauk, Nizhegor. gos. ped. un-t, Nizhnij Novgorod, 51 p., (rus.).
5. Kamenjukin A. G. (2004) *Antistress-trening* [Antistress training], SPb, Piter, 2004, 192 p. (rus.).
6. Korobejnikov G. V. (1999) *Sub'ektivnoe predstavlenie celostnosti i udovletvorennosti zhizn'ju kak otrazhenie trevozhnyh sostojanij cheloveka* [Subjective representation of integrity and satisfaction with life as a reflection of human anxiety], *Tavriceskij zhurnal psihiatrii*, 3, No 1–2, P. 132-134, (rus.).

7. Krjukova T. L. (2010) *Metody izuchenija sovladajushhego povedenija: tri koping-shkaly* [Methods of studying coping behavior: three coping scales], Kostroma, KGU im. N. A. Nekrasova Avantitul, 2010, 64 p., (rus.).
8. Leonova A. B. (2004) Kompleksnaja strategija analiza professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrekcii [A comprehensive strategy for analyzing occupational stress: from diagnosis to prevention and correction], *Psichologicheskij zhurnal*, No 2, P. 75-85, (rus.).
9. Marishhuk V. L. (2001) *Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa* [Human behavior and self-regulation under stress], SPb, 259 p., (rus.).
10. Men'shikova I. N. (2008) *Psichologicheskaja pomoshh' studentam v adaptacii k stresovym vozdeystvijam jekzamenacionnyh sessij* [Psychological assistance to students in adapting to the stress effects of examination sessions]: avtoreferat dis. ... kand. psihol. nauk, Stavropol', 29 p., (rus.).
11. *Prakticheskaja psichodiagnostika. Metodiki i testy* (2000) [Practical psychodiagnostics. Methods and tests], Red. D. Ja. Rajgorodskij, Samara, Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M», 672 p., (rus.).
12. Rean A. A. (2008) *Psichologija adaptacii lichnosti* [Psychology of personality adaptation], SPb, Prajm-Evroznak, 479 p., (rus.).
13. Hutornaja M. L. (2007) *Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intellektual'nyh ispytanij* [The development of students' stress resistance in the conditions of intellectual tests]: avtoref. dis. kand. psihol. nauk, Tambov, 26 s., (rus.).
14. Shherbatyh Ju.V. (2006) *Psichologija stressa i metody korrekcii* [Psychology of stress and correction methods], SPb. Piter, 2006, 256 p. (rus.).