

ПСИХОДІАГНОСТИЧНА МОДЕЛЬ ПРОГНОЗУВАННЯ РІВНІВ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Дубчак Г.М. Психодіагностична модель прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. В статті наведені результати розробки психодіагностичної моделі прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Для цього було проведено психологічне дослідження, у якому взяли участь 209 фахівців соціономічних професій. На основі вивчення психологічних особливостей фахівців з різними рівнями стресостійкості була розроблена і апробована психодіагностична модель – алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості, який дозволяє з високою точністю передбачити рівень особистісних ресурсів професійної стресостійкості студентів в майбутній професійній діяльності. Показано, що такі показники як когерентність, здійсненність, усвідомленість, стресостійкість можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості студентів, що навчаються за соціономічними професіями, що дозволить обґрунтувати рекомендації з метою оптимізації професійної підготовки фахівців соціономічних професій на етапі професійного відбору та навчання у вузі. Наведено оцінку точності отриманого прогнозу і його ефективності.

Ключові слова: соціономічні професії, стрес, професійна стресостійкість, модель, регресійний аналіз.

Дубчак Г.М. Психодиагностическая модель прогнозирования уровней профессиональной стрессоустойчивости будущих специалистов социономических профессий. В статье приведены результаты разработки психодиагностической модели прогнозирования уровней профессиональной стрессоустойчивости будущих специалистов социономических профессий. Для этого было проведено психологическое исследование, в котором приняли участие 209 специалистов социономических профессий. На основе изучения психологических особенностей специалистов с различными уровнями стрессоустойчивости была разработана и апробирована психодиагностическая модель – алгоритм прогнозирования уровней профессиональной стрессоустойчивости, который позволяет с высокой точностью предсказать уровень личностных ресурсов профессиональной стрессоустойчивости студентов в будущей профессиональной деятельности. Показано, что такие показатели как когерентность, осуществимость, осознанность, стрессоустойчивость можно использовать в качестве психологических критериев для прогнозирования профессиональной стрессоустойчивости студентов, обучающихся по социономическим профессиям, что позволит обосновать рекомендации с целью оптимизации профессиональной подготовки специалистов социономических профессий на этапе профессионального отбора и обучения в вузе. Приведена оценка точности полученного прогноза и его эффективности.

Ключевые слова: социономические профессии, стресс, профессиональная стрессоустойчивость, модель, регрессионный анализ.

Постановка проблеми. Для успішної професійної діяльності фахівців соціономічних професій необхідні уміння встановлювати і підтримувати ділові контакти, розуміти стан людей, проявляти витримку, спокій і доброзичливість, комунікативні здібності. Необхідно наголосити, що у природі соціономічних професій закладена емоціогенність, причому спектр емоцій є дуже різноманітним. Тому професійна діяльність представників цих професій є однією з найбільш напружених в психологічному плані, в якій присутня велика кількість стрес-факторів, що в свою чергу зумовлює підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики особистості як професійна стресостійкість.

У дослідженнях багатьох авторів [2; 4; 10; 13] 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. 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 публікацій. На сьогоднішній день налічується достатня кількість наукових праць, присвячених питанням професійної підготовки майбутніх фахівців. Проте у працях, в яких досліджувались питання професійної підготовки фахівців соціономічних професій представлено лише окремі аспекти цієї проблеми. Зокрема, дослідження Н.Є. Водоп'янової, С.А. Гапонової, О.М. Кокуна та ін. присвячено вивченню соціально-психологічних чинників професійної діяльності працівників допомагаючих професій, що провокують стресові стани, виникнення синдрому хронічної втоми та інші негативні симптоми. 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. Марищук, А.О. Реан та ін.).

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

Формулювання мети і завдань статті. Проведене психологічне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей фахівців з різними рівнями стресостійкості та розробку, на основі інформативних показників психологічних тестів, психодіагностичної моделі – алгоритму прогнозування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Виклад методики і результатів дослідження. Для вивчення психологічних особливостей особистості фахівців з різними рівнями стресостійкості було використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник психологічного стресу PSM-25 [3], Бостонський тест стресостійкості [13], особистісний опитувальник УСК [1], методика вивчення ригідності [11], опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека [11], шкала когерентності А. Антоновського [7],

опитувальник способів подолання [8], методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса [5], опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів [3], методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів [11].

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 фахівців соціономічних професій. 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 соціономічних професій.

Для виявлення професійної стресостійкості фахівців, яка обумовлює високу ефективність професійної діяльності фахівців соціономічних професій, 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 соціономічних професій 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 соціономічних професій. 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

$\chi^2=1166,372$, $DF=91$, $p\leq 0,001$). В якості критерію значущості виступило факторне навантаження 0,50. Це дозволило виявити основні психологічні основи особистості фахівців соціономічних професій, 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 соціономічних професій

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 соціономічних професій.

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 соціономічних професій.

У третій фактор F 3, що пояснює 14 % загальної дисперсії, ввійшли 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 соціономічних професій – 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 стресостійкість	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 соціономічних професій.

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:

$$Y = -2,535 + 0,013 \cdot X_1 + 0,023 \cdot X_2 + 0,020 \cdot X_3 - 0,018 \cdot X_4, \text{ де}$$

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 соціономічних професій, вказує на можливість використання стандартизованих психодіагностичних методик в роботі зі студентами, які навчаються за соціономічними професіями.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 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 психодіагностичну модель – алгоритм прогнозування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Результати емпіричного дослідження довели, що такі показники, як когерентність, здійсненність, усвідомленість, стресостійкість, можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості студентів, які навчаються за соціономічними професіями. Позитивному прогнозу рівня особистісних ресурсів професійної стресостійкості сприяють такі особистісні якості фахівців соціономічних професій, 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 соціономічних професій 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 соціономічних професій, що плануємо зробити предметом наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья [ред. Г.С. Никифоров]. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 548–573.
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. Кокун О.М. Психология професійного становлення сучасного фахівця: [монографія] / О.М. Кокун. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/1651/>
7. Коробейников Г.В. Суб'єктивное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека / Г. В. Коробейников // Таврический журнал психиатрии. – 1999. – Т. 3. – № 1–2. – С. 132-134.
8. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова Авантитул, 2010. – 64 с.
9. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75-85.
10. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб, 2001. – 259 с.
11. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / [ред. Д.Я. Райго-родский]. – 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. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

References transliterated

1. Bazhin E. F. Metod issledovaniya urovnja sub'ektivnogo kontrolja / E. F. Bazhin, E. A. Golyunkina, A.M. Jetkind // Psihologicheskij zhurnal. – 1984. – Т. 5. – № 3. – S. 154-162.
2. Vodop'janova N. E. Sindrom «psihicheskogo vygoranija» v kommunikativnyh professijah / N.E. Vodop'janova // Psihologija zdorov'ja [red. G. S. Nikiforov]. – SPb. : Izd-vo SpbGU, 2000. – S. 548–573.
3. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodop'janova. – SPb. : Piter, 2009. – 329 s.
4. Gaponova S. A. Funkcional'nye psihicheskie sostojanija studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza : dinamika, determinanty, optimizacija : avto-ref. diss. ... dokt. psihol. nauk : 19.00.07 / S. A. Gaponova. – Nizhegor. gos. ped. un-t. – Nizhnij Novgorod, 2005. – 51 s.
5. Kamenjukin A. G. Antistress-trening / A. G. Kamenjukin, D. V. Kovpak. – SPb. : Piter, 2004. – 192 s.
6. Kokun O. M. Psihologija profesijnogo stanovlennja suchasnogo fahivcja : [monografija] / O.M. Kokun. – K. : DP "Inform.-analit. agenstvo", 2012. – 200 s. – Rezhim dostupu : <http://lib.iitta.gov.ua/1651/>
7. Korobejnikov G. V. Sub'ektivnoe predstavlenie celostnosti i udovletvorennosti zhizn'ju kak otrazhenie trevozhnyh sostojanij cheloveka / G. V. Korobejnikov // Tavricheskij zhurnal psichiatrii. – 1999. – Т. 3. – № 1–2. – S. 132-134.
8. Krjukova T. L. Metody izuchenija sovladajushhego povedenija : tri koping-shkaly / T.L. Krjukova. – Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova Avantitul, 2010. – 64 s.
9. Leonova A. B. Kompleksnaja strategija analiza professional'nogo stressa : ot diagnostiki k profilaktike i korrekcii / A. B. Leonova // Psihologicheskij zhurnal. – 2004. – № 2. – S. 75-

85.

10. Marishhuk V. L. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa / V. L. Marishhuk, V.I. Evdokimov. – SPb, 2001. – 259 s.
11. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. / [ped. D. Ja. Rajgorodskij]. – Samara: Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M», 2000. – 672 s.
12. Rean A. A. Psihologija adaptacii lichnosti / A. A. Rean, A. R. Kudashev, A. A. Baranov. – SPb.: Prajm-Evroznak, 2008. – 479 s.
13. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.Z.Shherbatyh. – SPb.: Piter, 2006. – 256 c.

Dubchak G.M. Psychodiagnostic forecasting model for of the levels of professional stress resistance of future professionals of socionomic occupations. The article presents the results of the development of a psychodiagnostic forecasting model of the levels of professional stress resistance of future professionals of socionomic occupations. There was conducted a psychological study in which 209 professionals participated. 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, which predicts with high accuracy the level of personal resources for professional resistance of students in their future professional activity. The results of the empirical research have shown that indicators such as coherence, manageability, comprehensibility, stress resistance, can be used as psychological criteria for predicting the stress resistance of students. The conducted analysis revealed high informativeness of the indicators of used psychodiagnostic techniques for predicting the professional stress resistance of specialists in socionomic professions and allows to predict with high accuracy the level of personal resources of students' professional stress resistance in future professional activities. The proposed forecasting model of the level of professional stress resistance of future specialists in socionomic professions allows to justify the recommendations for the development of personal resources of professional stress resistance in order to optimize the professional training of specialists in socionomic professions at the stage of professional selection and studying in educational institution.

Keywords: socionomic professions, stress, professional stress resistance, model, regression analysis.