

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. У статті викладено результати емпіричного дослідження стресостійкості сучасних українських студентів вищих та середніх навчальних закладів. Визначено спільні та відмінні особливості стресостійкості майбутніх фахівців різних соціономічних професій.

*Ключові слова:* професійна підготовка, соціономічні професії, стрес, стресостійкість.

Дубчак Г. М. Сравнительный анализ стрессоустойчивости будущих специалистов социономических профессий. В статье изложены результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости украинских студентов высших и средних учебных заведений. Определены общие и отличительные особенности стрессоустойчивости будущих специалистов разных социономических профессий.

*Ключевые слова:* профессиональная подготовка, социономические профессии, стресс, стрессоустойчивость.

**Актуальність дослідження.** Навчання у вузі є важливим етапом професіоналізації і передбачає, поряд з необхідним рівнем професійних знань, розвиток професійно значущих якостей особистості, формування професійної придатності, що забезпечить успішність функціонування в професійному середовищі. Недостатня увага, яку приділяють дослідники проблематиці підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій, професійна діяльність яких є одним із найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності, зумовлює необхідність її вивчення.

Розробка даної проблеми важлива не тільки в теоретичному, але й практичному плані, зокрема, для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції різних психічних розладів, для забезпечення високої працездатності людини.

**Аналіз останніх публікацій.** Вітчизняна психологія на сьогоднішній день налічує обмежену кількість робіт, присвячених емпіричному вивченню окремих аспектів підготовки фахівців різних професій (Л.М. Мітіна, 1998; С.В. Суботін, 1993; В.М. Крайнюк, 2007; О.М. Кокун, 2012), що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці й обумовлює наявність прогалини в підготовці спеціалістів соціально-орієнтованих професій. Так, спроби вивчення стресостійкості майбутніх фахівців знаходимо в працях А.А. Реана, Т.В. Середи, О.В. Лозгачової, Ю.В. Щербатих, Т.М. Титаренко, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк [5;6;7].

Структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань і групу психологічних факторів, які гальмують процес розвитку стресостійкості досліджувала М.Л. Хуторна [6]. Т.Г. Бохан вивчала системні детермінанти стресостійкості у віковому і етнопсихологічному аспектах [1].

Однак у вітчизняній психологічній літературі недостатньо вивчено вплив індивідуально-психологічних характеристик та особистісних властивостей стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

**Формулювання мети статті.** Метою статті є визначення спільних та відмінних особливостей стресостійкості майбутніх фахівців різних соціономічних професій.

**Виклад основного матеріалу.** Фахівці соціономічних професій знаходяться під впливом як універсальних стресорів, що впливають на будь-яку професійну діяльність, так і під дією специфічних стресорів, зумовлених особливостями стосунків, що складаються в професіях типу «людина-людина» і вимагають сформованості такої професійно важливої якості як професійна стресостійкість [3;9;12;14].

В аналізі професійної стресостійкості ми опираємось на системний підхід, який дозволяє говорити про структуру психічної реальності - людина - професійне середовище, яка в загальних рисах розглядається як динамічне ціле. Ми вважаємо, що професійна стресостійкість є інтегральною якістю фахівця як суб'єкта діяльності та необхідна для ефективного здійснення будь-якої професійної діяльності, і навпаки, оволодіння фахівцем спеціальними вміннями, зумовленими специфікою різних компонентів діяльності, підвищує рівень його стресостійкості [2].

В основі професійної стресостійкості лежить поняття стресостійкості, яка багатьма дослідниками розуміється як складна інтегративна системна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності [5;8;10;11;13]. Виходячи з цього, можна стверджувати, що професійна стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії професійних стрес-факторів, їх специфічність буде визначатися конкретним видом професійної діяльності [2].

З метою виявлення спільних та відмінних особливостей стресостійкості майбутніх фахівців різних соціономічних професій нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 198 студентів середніх та вищих навчальних закладів Чернівців. Студенти вузів склали вибірку в 113 чоловік, а середніх спеціальних закладів - 85 осіб.

Вік досліджуваних студентів коливався від 16 до 38 років ( $M=19,21$ ;  $SD=4,36$ ). Слід зазначити, що середній вік студентів ВНЗ ( $20,60\pm 5,23$ ) є істотно вищим, ніж СНЗ ( $17,23\pm 0,87$ ) ( $P < 0,001$ ). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки, що у процентному відношенні становить 48,5% та 51,5% відповідно.

Тест хі-квадрат підтвердив гомогенність груп студентів за статтю, спеціальністю та типом навчального закладу ( $p\geq 0,05$ ;  $n_i$ ).

У дослідженнях було використано методики діагностики рівня психоемоційної напруги (О.С. Копіна, К.О. Сулова, Е.В. Заїкін), які включають в себе батарею тестів експрес-діагностики рівня психосоціального стресу Л. Рідера, діагностики пов'язаних із ним факторів: самооцінки здоров'я; задоволеності життям; задоволеності умовами життя; задоволення основних життєвих потреб [4]. Шкалу самооцінки здоров'я в даній статті ми до аналізу не включили.

Шкалу стресу Л. Рідера ми застосували для оцінки ступеня психоемоційної напруги студентів у міжособистісних стосунках, під час виконання повсякденних обов'язків, навчання.

У роботі були використані статистичні методи обробки емпіричних даних (тест Колмогорова-Смирнова, тест  $\chi^2$  Пірсона, Т-критерій Studenta, однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних груп). Для статистичного опрацювання була використана комп'ютерна програма SPSS 23.0.

Критерій Колмогорова-Смирнова за всіма шкалами підтвердив нормальність розподілу даних ( $p > 0,05$ ). Це означає, що розподіл можна вважати репрезентативним щодо генеральної сукупності.

Аналіз результатів дослідження, наведених у таблиці 1, показує, що найвищі показники психосоціального стресу за шкалою Л. Рідера виявлено у студентів, що навчаються за спеціальностями: фельдшер/медична сестра, соціальний педагог та продавець; найнижчий рівень – у вчителів-істориків, юристів, психологів, офіціантів/барменів. Слід зазначити, що особи з високим рівнем психосоціального стресу можуть бути віднесені до осіб, які потребують психологічної допомоги.

Таблиця 1

**Показники психосоціального стресу студентів за професіями**

Показники		1	2	3	4	5	6	7
Шкала психосоціального стресу Л. Рідера	М	1,46	1,61	0,97	0,95	1,08	1,31	1,12
	$\Sigma$	0,52	0,55	0,54	0,46	0,55	0,52	0,47

Примітки: Студенти: 1 – фельдшери, медичні сестри; 2 – продавці; 3 – офіціанти, бармени; 4 – вчителі історії; 5 - юристи; 6 – соціальні педагоги; 7 – психологи.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних груп показав, що існують статистично значущі відмінності між групами студентів, що навчаються за різними спеціальностями:  $F(6,191) = 6,294$ ;  $p < 0,001$ . Post hoc тест Student-Newman-Keuls (S-N-K) також підтвердив значущі відмінності ( $p < 0,001$ ) між усіма групами студентів.

Наступним кроком нашого аналізу було порівняння досліджуваних груп студентів за типом навчального закладу та статтю (див. табл. 2-3).

Аналіз критерію Т-Studenta показав, що за рівнем психоемоційної напруги досліджувані групи студентів істотно статистично відрізняються між собою:  $t(196)=2,66$ ;  $p < 0,01$ ;  $d \text{ Cohena}=38$ . Результати дослідження свідчать, що у студентів вузів рівень психосоціального стресу є достовірно нижчим ( $M=1,11$ ;  $SD=0,50$ ), ніж у студентів середніх навчальних закладів ( $M=1,32$ ;  $SD=0,60$ ).

Частотний аналіз результатів дослідження рівня психосоціального стресу відповідно до статті показав, що половині чоловіків (55%) характерним є низький рівень психосоціальної напруги, 37 % - середній і лише для 8 % чоловіків характерний високий рівень стресу. Подібна статистика виявлена й у дівчат: переважаючим рівнем психоемоційної напруги для 52% студенток є середній, низький – для 43%, високий лише для 5 %.

**Показники психосоціального стресу студентів  
за типами навчальних закладів**

№	Показники		СНЗ	ВНЗ
1	Шкала психосоціального стресу	М	1,32	1,11
		σ	0,60	0,50

Примітки: СНЗ – середній навчальний заклад, ВНЗ – вищий навчальний заклад.

Найвищий рівень психоемоційної напруги виявлено у хлопців-майбутніх продавців. Згідно ключа, такий показник характеризує високий рівень психосоціального стресу. Також вище за середній виявився рівень стресу у студентів-фельдшерів/медичних братів, а низький - у офіціантів/ барменів та студентів-істориків.

Серед дівчат найвищий рівень психосоціального стресу спостерігається у майбутніх медичних сестер та соціальних педагогів, що, згідно ключа, характеризує середній рівень прояву стресу, а найнижчий, як і у хлопців, виявлено у студенток історії та офіціанток, а також у юристів.

Застосування критерію T-Studenta для незалежних груп дозволило з'ясувати, що за рівнем психоемоційної напруги досліджувані групи дівчат та хлопців статистично істотно відрізняються між собою,  $t(196)=-1,972$ ;  $p < 0,05$ ;  $d \text{ Cohena} = 0,28$ .

**Показники психосоціального стресу студентів за статтю і професіями**

Показники			1	2	3	4	5	6	7
Шкала психосоціального стресу	чоловіки	М	1,29	2,00	0,79	0,95	1,00	1,00	1,00
		σ	0,38	0,27	0,49	0,37	0,45	0,49	0,14
	жінки	М	1,61	1,27	1,13	0,98	1,15	1,51	1,26
		σ	0,59	0,51	0,55	0,52	0,63	0,45	0,69

Примітки: найменування професій як у таблиці 1.

Для хлопців  $M=1,12$ ;  $SD=0,52$ , тоді як для дівчат  $M=1,27$ ;  $SD=0,58$ . Це означає, що рівень психосоціального стресу у хлопців статистично істотно вищий, ніж у дівчат.

***Порівняльний аналіз рівнів задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб***

Кількісні дані, які характеризують рівні вияву у досліджуваних групах студентів задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб наведено у таблиці 4.

Вище наведені у таблиці результати показують, що для сучасних українських студентів як вищих, так і середніх навчальних закладів, характерними є високий рівень задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб, незважаючи на складні соціально-економічні умови в країні. Єдиним винятком є студенти-психологи, які за двома останніми шкалами характеризуються середнім рівнем задоволення умовами життя та потреб.

**Показники задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб студентів за типами навчальних закладів**

Показники		1	2	3	4	5	6	7
Рівні задоволення життям в цілому	М	6,85	7,23	6,75	9,03	10,46	8,33	7,36
	σ	3,86	4,18	4,45	4,25	3,88	3,47	5,70
Рівні задоволення умовами життя	М	60,15	57,73	55,31	57,30	54,93	53,07	48,00
	σ	6,32	6,47	6,83	4,90	7,44	5,76	5,00
Рівні задоволення основних життєвих потреб	М	45,91	48,00	46,72	45,93	47,11	43,73	40,96
	σ	4,63	3,73	4,41	4,63	4,04	5,50	5,85

Примітки: найменування професій як у таблиці 1.

Найвищі показники задоволення життям в цілому виявлено у студентів-юристів, що, на нашу думку, пояснюється можливістю навчання за однією з найпрестижніших професій і, на думку авторів тесту, може свідчити про психологічне благополуччя й оптимістичне світовідчуття [4]. Майбутнім медичним сестрам/фельдшерам властиві високі показники задоволення умовами життя, а задоволення основних життєвих потреб – майбутнім продавцям та історикам, що може бути показником високої якості життя.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних груп показав, що між групами студентів, що навчаються за різними спеціальностями, існують статистично значущі відмінності у рівнях:

- задоволення життям в цілому:  $F(6,191) = 2,877$ ;  $p < 0,05$ ;
- задоволення умовами життя:  $F(6,191) = 10,443$ ;  $p < 0,001$ ;
- задоволення основних життєвих потреб:  $F(6,191) = 7,195$ ;  $p < 0,001$ ;

Доповненням нашого аналізу було порівняння груп студентів за типом навчального закладу. Кількісні дані щодо співвідношення вияву досліджуваних рівнів наведено у таблиці 5.

**Показники задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб студентів за типами навчальних закладів**

Показники		СНЗ	ВНЗ
Рівні задоволення життям в цілому	М	6,93	8,83
	σ	4,14	4,43
Рівні задоволення умовами життя	М	57,59	53,53
	σ	6,79	6,68
Рівні задоволення основних життєвих потреб	М	47,06	44,54
	σ	4,01	5,49

Примітки: найменування професій як у таблиці 2.

Порівняльний аналіз отриманих даних показав, що студенти вузів більше задоволені життям в цілому, але менше умовами життя і рівнем задоволення основних потреб, порівняно зі студентами середніх навчальних закладів. Аналіз критерію T-Studenta для незалежних груп показав, що за усіма досліджуваними

шкалами групи студентів середніх та вищих навчальних закладів статистично істотно відрізняються між собою:

- задоволення життям в цілому:  $t(196)=3,073$ ;  $p<0,01$ ;  $d\text{ Cohena}=0,44$ ;
- задоволення умовами життя:  $t(196)=4,195$ ;  $p<0,001$ ;  $d\text{ Cohena}=0,59$ ;
- задоволення основних життєвих потреб:  $t(196)=3,737$ ;  $p<0,001$ ;  $d\text{ Cohena}=0,53$ .

Результати порівняльного аналізу за статтю, наведені у таблиці 6, показали, що найвищі показники за всіма шкалами мають чоловіки, однак застосування критерію T-Studenta для незалежних груп дозволило з'ясувати, що відмінності між хлопцями та дівчатами за цими показниками статистично не істотні:

- задоволення життям в цілому:  $t(196)=-1,345$ ;  $p=0,180$ , ні;
- задоволення умовами життя:  $t(196)=1,625$ ;  $p=0,102$ , ні;
- задоволення основних життєвих потреб:  $t(196)=1,110$ ;  $p=0,268$ , ні.

*Таблиця 6*

**Показники задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб студентів за статтю**

Показники		Чоловіки	Жінки
Рівні задоволення життям в цілому	М	8,45	7,61
	$\sigma$	4,21	4,56
Рівні задоволення умовами життя	М	56,10	54,49
	$\sigma$	7,28	6,68
Рівні задоволення основних життєвих потреб	М	46,03	45,24
	$\sigma$	5,36	4,71

**Висновки.** На основі узагальнення викладеного можна зробити такі висновки:

Для сучасних українських студентів як вищих, так і середніх навчальних закладів, характерним є, переважно високий рівень задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб.

Однак, студенти вузів більше задоволенні життям в цілому, але менше умовами життя і рівнем задоволення основних потреб, порівняно зі студентами середніх навчальних закладів. Виявлені відмінності є статистично достовірними ( $p < 0,01$ ).

Аналіз даних дослідження за статтю показав, що відмінності за рівнем задоволення життям, умовами життя та основних життєвих потреб досліджуваних груп дівчат та хлопців статистично не істотні ( $p>0,05$ ).

За рівнем психоемоційної напруги досліджувані групи студентів істотно статистично відрізняються між собою ( $p < 0,01$ ): у студентів вузів рівень психосоціального стресу є достовірно нижчим, ніж у студентів середніх навчальних закладів.

Також виявлено, що рівень психосоціального стресу у хлопців статистично істотно вищий, ніж у дівчат ( $p < 0,05$ ).

### Список використаних джерел

1. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора психол.наук: спец. 19.00.01 / Т.Г.Бохан.- Томск, 2008. - 24 с.
2. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі/ Г.М.Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць.- Вип. 649. Педагогіка та психологія. - Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014.- С.39-47
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М.Кокун. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012.- 200с.
4. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // О.С.Копина, Е.А.Сулова, Е.В.Заикин. - Вопросы психологии.- № 3.- 1995.-С.119 - 132
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія // В.М.Крайнюк. - К.: Ніка - Центр, 2007.- 432 с.
6. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора психол.наук: спец. 19.00.13 / М.Л.Хуторная.- Тамбов, 2007.- 24 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. - 256
8. Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne / pod red. Ireny Heszen-Niejodek, Zofii Ratajczak. - Wyd.2. - Katowice, 2000. - 150 s.
9. Grzegorzewska M. K. Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa / Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006. - 195 s.
10. Litzke Sven M. Stres, mobbing i wypalenie zawodowe / Sven Max Litzke, Horst Schuh. - Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.-196s.
11. Łosiak W. Psychologia stresu / Władysław Łosiak.- Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, 2008.- 229 s.
12. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła. Konsekwencje. Zapobieganie / Nina Ogińska-Bulik.- Warszawa, 2006.- 294 s.
13. Terelak J. Stres organizacyjny. koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie / Jan Terelak.- Warszawa, 2005.- 184s.
14. Zubrzycka-Maciąg T. Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów / Teresa Zubrzycka-Maciąg. - Lublin, 2013. - 330s.

### Spisok vikoristanih dzherel

1. Bohan T.G. Kul'turno-istoricheskij podhod k stressu i stressoustojchivosti: avtoref. dis. na soiskanie uchenoj stepeni doktora psihol.nauk: spec. 19.00.01 / T.G.Bohan.- Tomsk, 2008.- 24 s.
2. Dubchak G.M. Rozuminnja profesijnoï stresostijkosti u psihologichnij literaturi/ G.M.Dubchak // Naukovij visnik Chernivec'kogo universitetu: Zbirnik naukovih

- prac'.- Vip. 649. Pedagogika ta psihologija. - Chernivci: Chernivec'kij nac. universitet, 2014.- S.39-47
3. Kokun O.M. Psihologija profesijnogo stanovlennja suchasnogo fahivcja: monografija // O.M.Kokun. - K.: DP «Inform.- analit. agentstvo, 2012.- 200s.
  4. Kopina O.S., Suslova E.A., Zaikin E.V. Jekspress-diaagnostika urovnja psihojemocial'nogo naprjazhenija i ego istochnikov // O.S.Kopina, E.A.Suslova, E.V.Zaikin. - Voprosy psihologii.- № 3.- 1995.-S.119 - 132
  5. Krajnjuk V.M. Psihologija stresostijkosti osobistosti: monografija // V.M.Krajnjuk. - K.: Nika - Centr, 2007.- 432 s.
  6. Hutornaja M.L. Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intellektual'nyh ispytanij: avtoref. dis. na soiskanie uchenoj stepeni doktora psihol.nauk: spec. 19.00.13 / M.L.Hutornaja.- Tambov, 2007.- 24 s.
  7. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.Z. Shherbatyh. SPb.: Piter, 2006. - 256
  8. Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne / pod red. Ireny Heszen-Niejodek, Zofii Ratajczak. - Wyd.2. - Katowice, 2000. - 150 s.
  9. Grzegorzewska M. K. Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa / Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006. - 195 s.
  10. Litzke Sven M. Stres, mobbing i wypalenie zawodowe / Sven Max Litzke, Horst Schuh. - Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.-196s.
  11. Łosiak W. Psychologia stresu / Władysław Łosiak.- Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, 2008.- 229 s.
  12. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła. Konsekwencje. Zapobieganie / Nina Ogińska-Bulik.- Warszawa, 2006.- 294 s.
  13. Terelak J. Stres organizacyjny. Koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie / Jan Terelak.- Warszawa, 2005.- 184s.
  14. Zubrzycka-Maciąg T. Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów /Teresa Zubrzycka-Maciąg.-Lublin, 2013.- 330s.

**Dubchak Halina. Comparative analysis of stress resistance of different sociometric professions.** The article presents results of empirical study investigating the stress resistance of the current Ukrainian students of the middle professional education institution and the higher education institution. Author defines common features and divergences in stress resistance of the future specialists of different sociometric professions.

*Keywords:* vocational training, sociometric professions, stress, resistance to stress.