Методика А. Б. Леоновой «.Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса» (ИДИКС)

Описание методики и область применения

Система «ИДИКС» является авторской разработкой известного отечественного психолога, доктора психологических наук А.Б. Леоно­вой, в которой обобщен более чем 30-летний опыт ее исследований в области изучения профессионального стресса и других видов не­благоприятных функциональных состояний человека.

Предлагаемый вниманию отечественных психологов-практиков модифицированный вариант системы «ИДИКС» является полностью стандартизированным и прошедшим все необходимые этапы при­кладной верификации средством работы практического психолога в области индивидуального, профессионального и организационного консультирования, направленного на оценку и устранение негатив­ных последствий стресса у представителей разных профессий. При создании этой системы учтены потребности трех разных категорий «конечных пользователей» получаемой информации:

* отдельного клиента или целевой группы участников, про­ходящих индивидуализированное психодиагностическое обследова­ние;
* консультанта-профессионала (психолога, психотерапевта, меди­цинского работника), имеющего право оказывать специализированное психологическое воздействие;
* представителя организации-заказчика (руководство и ад­министративный состав), ответственного за создание оптимальных рабочих условий и проведение работ по устранению стресс-факторов трудовой среды.
* Концептуальной основой системы «ИДИКС» является трехуров­невая модель формирования специфических синдромов профессио­нального стресса. При этом акцент ставится на установлении причин­но-следственных негативных проявлений стресса в полном цикле, а именно: факторов риска трудовой/организационной среды;
* субъективного образа трудностей в трудовой ситуации;
* деструктивной симптоматики острых и хронических стрессовых состояний;
* фиксации профессионально-личностных и поведенческих де­формаций стрессового типа.

Результаты такой многомерной диагностики позволяют в едином формате интегрировать информацию о качественно разнородных проявлениях стресса и определить степень его развития. Кроме того, спецификация синдромов указывает на особенности его проявлений в каждом конкретном случае, выявляет наиболее опасные факторы в динамике его развития, что обеспечивает целенаправленное форми­рование программ профилактических и коррекционных мероприятий.

В настоящее время накоплен значительный опыт по использова­нию системы «ИДИКС» при работе с различными профессиональны­ми контингентами: менеджерами разного должностного статуса, представителями медицинских профессий, учителями высшей и сред­ней школы, инженерно-техническим персоналом компьютерных фирм, сотрудниками офисов и банковских структур, следователями и во­еннослужащими. Полученные данные свидетельствуют о высокой эф­фективности применения разработанной диагностико-превентивной си­стемы «ИДИКС» в практике психологической работы по борьбе со стрессом и сохранения здоровья персонала организаций.

Система «ИДИКС», опирающаяся на «сквозную линию» оценки его развития, предназначена для диагностики профессионального стресса от факторов, провоцирующих возникновение стрессовых ре­акций, до конкретной симптоматики стрессовых состояний и их нега­тивных последствий.

Система «ИДИКС» также ориентирована на получение интегри­рованной оценки уровня переживаемого стресса и подбор комплекса оптимизационных мер, адекватных специфике каждого конкретного случая.

Такая доминирующая направленность системы «ИДИКС» на ин­теграцию собственно диагностического блока и процедур подбора оп­тимизационных средств с учетом специфики подлежащего коррекции синдрома является продуктивным решением задач современного стресс-менеджмента. Следует отметить, что система «ИДИКС» является средством ин­дивидуальной диагностики, поскольку согласно исходной теоре­тической установке возникновение и развитие стресса является сугу­бо индивидуализированным процессом, на протекание которого су­щественное влияние оказывают индивидуально-психологические особенности человека и специфика конкретной ситуации. Использо­вание методики на гетерогенных или слишком обширных выборках испытуемых может приводить к нежелательной нивелировке данных при их усреднении.

Система «ИДИКС» предназначена для работы с людьми старше 17 лет.

Стандартное время работы с системой составляет 20 - 30 мин.

Ограничений по работе с системой не выявлено.

Среди множества различных видов неблагоприятных функцио­нальных состояний в современном мире труда наиболее актуальным объектом исследования является анализ стрессовых состояний. В ли­тературе именно они чаще всего рассматриваются как основной ис­точник «неблагополучия» в труде как с точки зрения их отрицатель­ного влияния на результаты деятельности, так и развития различных форм личностной дезадаптации и нарушений психического здоровья.

В связи с этим остро стоит вопрос о своевременной профилактике и коррекции стресса, которая в первую очередь должна основываться на детализированной диагностике целостных синдромов его проявле­ний для определенных профессиональных контингентов. Кроме того, необходимо уточнение представлений об индивидуальной предраспо­ложенности разных категорий людей к развитию стресса с учетом доминирования у них склонности к использованию тех или иных внутренних средств и стратегий «совладающего поведения».

Исследования профессионального стресса в целом имеют эмпи­рическую направленность и представляют собой описание раз­нообразных факторов, обусловливающих развитие стресса, способов и механизмов адаптации человека к условиям рабочей ситуации, на­бора диагностических методик и оптимизационных процедур. Значи­тельное число моделей профессионального стресса создавалось для объяснения результатов конкретных экспериментов.

В исследованиях последних лет (А.Б. Леонова, 2000, 2004) пред­лагается один из возможных вариантов создания подобной комплекс­ной методологии изучения профессионального стресса. Эта методо­логия основана на структурировании многочисленных работ разного плана, посвященных изучению стресса в труде, и позволяет интегри­ровать наиболее известные модели профессионального стресса (ПС), которые представляют собой основные концептуально и эмпирически обоснованные парадигмы анализа стресса, разработанные в экспери­ментально-прикладных исследованиях.

. 1. Парадигма соответствия в системе «личность - среда», лежащая в основе экологического подхода. Стресс рассматривается как резуль­тат дисбаланса между требованиями окружающей среды (физической, трудовой, социальной) наличными ресурсами человека, что прояв­ляется в формировании широкого спектра негативных последствий как со стороны снижения эффективности труда, так и нарушений фи­зического здоровья и личностного благополучия работающих

1. и Процессуально-когнитивная парадигма, базирующаяся на пси­хологической модели стресса Р. Лазаруса и оформившаяся в виде транзактного подхода. В рамках данной парадигмы стресс понимается как процесс субъективной оценки и актуализации репертуара внут­ренних средств преодоления затруднений (coping strategies).
2. Парадигма регуляции состояний, реализуемая в рамках регу­ляторного подхода. В ней внимание фокусируется на анализе стресса как особого класса состояний с богатой феноменологией, возникаю­щих в результате изменения механизмов регуляции деятельности и поведения при актуальном и пролонгированном воздействии стресс­факторов.

Различия в исходной трактовке понятия «стресс» в пред­ставленных парадигмах исходно не противоречат друг другу, но от­ражают основной вектор исследований, в каждом из подходов направленный на анализ и упорядочивание представлений о разных факторах, способах и механизмах адаптации/дезадаптации индивида к осложненным условиям жизнедеятельности. Важно, что в рамках каждой названной парадигмы накоплены обширный эмпирический материал и методический инструментарий, позволяющие достаточно эффективно решать определенные классы диагностических и опти­мизационных задач, направленных на борьбу с разными уровнями негативных проявлений стресса.

В специальной литературе названые парадигмы чаще всего рас­сматриваются как независимые и в определенном смысле конкуриру­ющие друг с другом. Между ними не существует жестких разграни­чений или непримиримых противоречий. Напротив, в совокупности они отражают разные «пласты» анализа факторов и механизмов раз­вития профессионального стресса, взаимодополняющих друг друга. Каждая из обозначенных парадигм может быть соотнесена с разными уровнями анализа механизмов развития стресса [А.Б. Леонова, 2004]:

* макроанализ стрессовой ситуации, причин и источников раз­вития профессионального стресса, а также его негативных послед­ствий (снижение эффективности труда, нарушение физического и личностного благополучия работающих), представленный в моделях экологического типа;

 анализ промежуточных переменных, т. е. факторов субъективного восприятия и оценки ситуации, и внутренних средств пре­одоления затруднений, представленный в моделях трансактного типа;

• микроанализ механизмов активизации адаптационных пси­хофизиологических ресурсов, выявление специфики острых (текущих) и отсроченных (хронических) стрессовых состояний, реализуемых в моделях регуляторного типа.

Такая иерархическая схема анализа позволяет упорядочить наи­более устоявшиеся в науке представления о способах содержатель­ного анализа профессионального стресса на каждом выделенном уровне, и с её помощью достаточно четко выстраивается или общая линия, или комплексная стратегия изучения стресса в конкретных ви­дах профессиональной деятельности. Данная стратегия ориентирова­на на использование многофакторных процедур обработки данных и подготовки на их основе интегральных оценок профессионального стресса. Попытки реализации такой комплексной методологии инте­гральной оценки стресса уже существуют, подтверждая ее диагности­ческую эффективность и практическую пригодность.

Описанная схема проведения исследований по изучению профес­сионального стресса была положена в основу комплексной диагностико-превентивной системы «ИДИКС». В процессе разработки этой системы был реализован принцип последовательного перехода от ди­агностики к интегральной оценке профессионального стресса, начи­ная от объективных и психологических причин его развития и закан­чивая формированием устойчивых форм личностной и поведенческой дезадаптации, и подбору на этой основе релевантных средств профи­лактики и коррекции профессионального стресса Система «ИДИКС» была разработана на основе трехуровневой схемы анализа профессионального стресса, координирующей воз­можности использования достижений каждого основного концеп­туального подхода в рамках единой логики исследования. Помимо диагностики проявлений профессионального стресса, опирающейся на «сквозную линию» оценки его развития от факторов, провоциру­ющих возникновение стрессовых реакций, до конкретной симптома­тики стрессовых состояний и их негативных последствий, система «ИДИКС»

.

также ориентирована на получение интегрированной оценки уровня переживаемого стресса и подбора комплекса оптимизаци­онных мер, адекватных специфике каждого конкретного случая. В со­ответствии с этим структура данной системы состоит из трех частей:

* диагностическая - многофакторная оценка симптоматики про­фессионального стресса отдельного индивида или группы обследуе­мых на момент тестирования;
* оценочная - вынесение интегрированного суждения об общем уровне развития профессионального стресса и его качественной ха­рактеристике на основе стандартизованных психометрических правил и алгоритмов оценки;
* превентивная - подбор и составление программ оптимиза­ционных мероприятий в соответствии со спецификой выявленного синдрома профессионального стресса.

Описание шкал методики

Диагностическая часть системы «ИДИКС» представлена в виде структурированной методики опросного типа, включающей 6 основ­ных шкал и соответствующих им субшкал от 4 до 6 в каждой основ­ной шкале. Формирование структуры опросника проводилось в соот­ветствии с иерархической схемой анализа стресса. Содержание диа­гностического блока было операционализировано с помощью основ­ных конструктов, систематически выделяемых в наиболее известных моделях профессионального стресса и верифицированных на базе факторного анализа, проведенного при первичной психометрической апробации методики.

В качестве основных шкал в состав методики были включены следующие обобщенные блоки утверждений.

Шкала V1. Объективированная характеристика потенциальных риск-факторов и причин развития стресса, присущих конкретной тру­довой ситуации со стороны условий работы, интенсивности нагрузок, особенностей содержания и организации труда, которые традиционно выделяются в моделях профессиографического анализа деятельности.

Шкала V2. Особенности субъективной оценки трудовых задач, соответствующих основным составляющим образа профессиональной ситуации.

Шкала V3. Вознаграждение за труд/социальный климат (со сто­роны оценки адекватности оплаты/вознаграждения за труд, социаль­ных отношений в группе или с начальством,

мотивационно­оценочные компоненты отношения к работе, по степени удовлетво­ренности вознаграждением за труд, социальными взаимодействиями в организационной среде, наличием продуктивной обратной связи и контроля за исполнением).

Шкала V4. Переживание острого стресса (со стороны оценки стресса как текущего состояния, отражающегося в проявлениях фи­зиологического дискомфорта, сдвигах в когнитивной и эмоцио­нальной составляющих деятельности, характерных затруднениях в поведении и общении, общем самочувствии).

Шкала V5. Переживание хронического стресса (со стороны оценки аккумуляции негативных стрессовых состояний и их фикса­ции в форме устойчивых проявлений - тревожности, агрессивности, депрессии, общей астенизации или хронического утомления, наличия психосоматических реакций и нарушений сна).

Шкала V6. Основные эффекты аккумуляции негативных послед­ствий стресса, проявляющиеся в форме характерных личностных и поведенческих деформаций - типа А поведения, синдрома выгорания, невротических реакций и вредных для здоровья привычек.

Для оценки достоверности ответов обследуемых в состав ме­тодики была включена дополнительная шкала оценки социальной же­лательности (L0).

Наборы субшкал, входящих в состав каждой названной основной шкалы, фактически полностью соответствуют тем поясняющим уточ­нениям, которые даны в каждом пункте.

Так, в состав основной шкалы V1 («Условия и организация тру­да») вошли 4 субшкалы («условия труда», «интенсивность трудовых нагрузок», «особенности содержания труда», «организация трудового процесса»), которые традиционно выделяются в разных техниках профессиографического анализа труда как наиболее существенные блоки.

Основная шкала V2 («Субъективная оценка особенностей ис­полнения профессиональных задач») содержит 4 субшкалы, соот­ветствующие основным составляющим субъективного образа тру­довой ситуации, описанным в классической модели Дж. Р. Олдхэма и Дж. Хакмана.

*Основная шкала V3* («Вознаграждение за труд/социальный кли­мат»)

174

выделена в самостоятельную на основании дополнительной факторизации [Leonova, 2001] и дополняет необходимой информаци­ей содержание субъективного образа профессиональной ситуации в целом со стороны мотивационных оценок по таким существенным факторам, как степень удовлетворенности непосредственным возна­граждением за труд и социальными отношениями в организационной среде, наличие продуктивной обратной связи и контроля за исполне­нием. Эти факторы выделены как основные детерминанты развития стресса в общепризнанных моделях К. К. Купера, Р. Карасека и Т. Теорела, Дж. Зигриста.

Основные шкалы V4 и V5, направленные на диагностику прояв­лений острых и хронических форм стрессовых состояний, включают обобщение многочисленных исследований, выполненных в рамках регуляторного подхода, в которых описываются наиболее характер­ные симптомокомплексы, типичные для видов стрессовых состояний.

Основная шкала V6 включает наиболее критичные проявления последствий стресса на уровне устойчивых личностных трансфор­маций и девиантного поведения. Например, тип А поведения - выра­женная склонность к конкуренции, стремление к достижению целей, быстродействие (стремительность/торопливость), агрессивность, не­терпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, постоянное чувство нехватки времени, повышенное чувство ответственности (выражен­ная симптоматика синдрома «выгорания», невротизация, алкоголь и табакокурение), которые в современной литературе наиболее часто рассматриваются как основные риск-факторы для психического и фи­зического здоровья человека и косвенно обусловливают снижение эффективности дальнейшей профессиональной деятельности.

Для ответов тестируемому предлагается использовать 4-балльную шкалу оценки степени соответствия каждого утверждения его субъек­тивным переживаниям, в которой приняты следующие градации оце­нок:

1. балл - полное несогласие с утверждением («нет, это совсем не так» или «почти никогда»);
2. *балла - частичное согласие* («пожалуй, так», «отчасти верно» *или* «иногда»);
3. балла - достаточно высокая степень согласия («верно» или «ча­сто»);
4. *балла - полное согласие* («совершенно верно» *или* «почти все­гда»).

Такая форма шкал широко используется в современной психоди­агностике для вынесения качественных оценочных суждений.

По полученным оценкам подсчитываются индексы стресса по всем шкалам и субшкалам системы «ИДИКС». Формулировки утвер­ждений, входящих в диагностический блок, даны как в прямой, так и обратной форме, что позволяет устранить возникновение установки обследуемого на оценку «только плохого».

Диагностическую часть методики предваряет развернутое струк­турированное интервью, содержащее вопросы о демографическом статусе (пол, возраст, семейное положение), профессиональной при­надлежности и стаже работы тестируемых, наличии в их жизни отяг­чающих стрессовых событий, состоянии здоровья, сформированности вредных для здоровья привычек и форм активного отдыха. В рамках использования системы «ИДИКС» информация о риск-факторах, опо­средующих развитие стресса, может использоваться для углубленного анализа данных тестирования, а также служит источником для пока­зателей содержательной валидности опросника (табл. 3).

1Структура диагностической части системы «ИДИКС»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная шкала |  | Субшкала |
| V1. Условия и организация труда (20 пунктов) |  | 1. Условия труда
2. Интенсивность трудовых нагрузок
3. Особенности содержания труда
4. Организация трудового процесса
 |
| V2. Субъективная оценка профес­сиональной ситуации (20 пунктов) |  | 1. Разнообразие
2. Сложность
3. Значимость задач
4. Автономия исполнения
 |
| V3. Вознаграждения за труд и со­циальный климат (20 пунктов) |  | 1. Социальные конфликты
2. Оплата/вознаграждение за труд
3. Обратная связь
4. Контроль за исполнением
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Основная шкала | Субшкала |
| V4. Переживание острого стресса(30 пунктов) | 1. Физиологический дискомфорт
2. Когнитивная напряженность
3. Эмоциональная напряженность
4. Трудности в общении
5. Затруднения в поведении
6. Общее самочувствие
 |
| V5. Переживаниехронического стресса (30 пунктов) | 1. Тревога
2. Агрессия
3. Депрессия
4. Астения
5. Психосоматические реакции
6. Нарушения сна
 |
| V6. Личностные и поведенческие деформации (20 пунктов) | 1. Тип А поведения
2. Признаки синдрома «выгорания»
3. Невротические реакции
4. Поведенческие риск-факторы
 |
| V0. Интегральная оценка - «Общий индекс стресса» |
| L0. Шкала социальной желатель­ности С (10 пунктов) | Индекс социальной желательности |

Обработка результатов

На основе собранных в ходе опроса материалов система «ИДИКС» позволяет получить количественные и качественные оцен­ки профессионального стресса. Она базируется на комплексе следу­ющих интегративных показателей:

* базовые индексы подсчитываются отдельно для каждой субшка­лы методики;
* основные индексы отражают суммарную оценку по субшкалам, входящим в каждую основную шкалу;
* обобщенный показатель, или общий индекс стресса, дающий результирующую оценку уровню развития стресса по всем основным шкалам;
* дополнительный индекс социальной желательности, который используется для определения степени достоверности получаемых ре­зультатов опроса.

Для получения сопоставимых оценок по всем индексам системы «ИДИКС» предлагается использовать процедуру линейной стандар­тизации «сырых» баллов теста и их перевода в Т-значения. Право­мерность применения этого типа статистических трансформаций под­креплена данными о нормальности распределения исходных тестовых оценок внутри основных шкал по результатам стандартизации мето­дики, полученным по критерию Колмогорова-Смирнова [А.Б. Леоно­ва, 2004].

Тестовые нормы для интерпретации результатов опроса рассчита­ны для стандартизированных значений (Т-баллов) общего индекса стресса и индексов основных шкал. В этих целях использовалась 5­балльная перцентильная шкала, на которой были выделены критиче­ские интервалы, или диапазоны Т-значений, для определения границ уровня развития стресса: 1) низкого; 2) умеренного; 3) выраженного; 4) высокого; 5) предельно-высокого.

Эти градации задают единую координатную сетку для каче­ственной интерпретации индивидуальных или групповых результатов тестирования, которые графически легко представляются в виде про­филя профессионального стресса.

Помимо характеристик уровня развития стресса в целом, опреде­ляемого по локализации общего индекса в том или ином диапазоне Т-значений, «пики» по шкалам на профиле соответствуют наиболее сильно выраженным компонентам синдрома стресса в каждом кон­кретном случае. Качественная спецификация синдрома профессио­нального стресса проводится по индексам основных шкал, превыша­ющим границы интервала выраженных значений, которые интерпре­тируются как главные «зоны риска» для успешного функционирова­ния и психического благополучия обследуемых. Для углубленной со­держательной характеристики этих компонентов в составе соответ­ствующих основных шкал выделяются по 2 - 3 субшкалы с наиболее высокими оценками.

На основании данного алгоритма расчета оценочно-нормативных показателей разработаны решающие правила для вынесения инте­гративных диагностических суждений по результатам тестирования в

целом. С помощью пошаговых процедур соотнесения Т-значений по каждому показателю теста с диапазоном критических интервалов производится отбор релевантных интерпретационных характеристик из всего множества комбинаций возможных тестовых оценок. Эти ха­рактеристики представлены в виде кратких вербальных формулиро­вок, в доступной форме информирующих пользователя об интенсив­ности проявления стресса и о вызывающих наибольшее опасение факторах динамики стресса непосредственно по результатам прове­денного тестирования.

Критические диапазоны Т-баллов для основных индексов систе­мы «ИДИКС» базировались на модели нормального распределения и выделении соответствующих процентильных интервалов (табл. 4):

1. Низкий уровень стресса [□< 7 %];
2. Умеренный уровень стресса [^<34 %];
3. Выраженный уровень стресса [^<69 %];
4. Высокий уровень стресса Ь<93 %];
5. Предельно-высокий уровень стресса [^<100 %].

|  |  |
| --- | --- |
| Основной | Уровень стресса (критические диапазоны для Т-баллов) |
| индекс | низкий | умеренный | выраженный | высокий | предельно-высокий |
| TV0 | Меньше 39 | 39 - 44 | 45 - 53 | 54 - 64 | Не меньше 65 |
| TV1 | Меньше 36 | 36 - 46 | 47 - 54 | 55 - 64 | Не меньше 65 |
| TV2 | Меньше 38 | 38 - 45 | 46 - 53 | 54 - 65 | Не меньше 66 |
| TV3 | Меньше 39 | 39 - 45 | 46 - 52 | 53 - 66 | Не меньше 67 |
| TV4 | Меньше 40 | 40 - 44 | 45 - 52 | 53 - 66 | Не меньше 67 |
| TV5 | Меньше 40 | 40 - 44 | 45 - 54 | 55 - 65 | Не меньше 66 |
| TV6 | Меньше 38 | 38 - 44 | 45 - 54 | 55 - 65 | Не меньше 66 |

Таблица 2

Критические диапазоны Т-баллов для индекса социальной желательности (L0) базировались на модели нормального распреде­ления и выделении соответствующих процентильных интерва- лов(табл. 5):

1. Заниженная оценка [<□, 15,9 %];
2. Достоверная оценка [+^/,15,9 - 84,17 %];
3. Искаженная оценка [>□, свыше 84,17 %].

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс | Критический диапазон для Т-баллов |
| Заниженная оценка | Достоверная оценка | Искаженная оценка |
| Шкала лжи (Tlie0) | Меньше 41 | 41 - 71 | Не меньше 72 |

Таблица 3