

Особенности стрессоустойчивости водителей с различным стажем

Научный руководитель – Клемес Виктория Сергеевна

Усатов Иван Александрович

Выпускник (магистр)

Амурский государственный университет, Факультет социальных наук, Благовещенск,
Россия

E-mail: 89143845536@mail.ru

Профессиональная деятельность водителей характеризуется высоким уровнем эмоционального напряжения, которое выступает катализатором стресс-состояний. Недостаточный уровень стрессоустойчивости может быть сформирован вследствие длительного накопления негативных эмоциональных конфузий при параллельном отсутствии эффективных психологических механизмов катарсиса. Все это приводит к прогрессированию истощения эмоционально-энергетического потенциала каждого водителя.

Стрессоустойчивость определяется «совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [1].

Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, ведь от нее зависит не только психологическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем эффективнее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека.

Проблемой изучения стресса, стрессоустойчивости занимались многие отечественные и зарубежные учёные, например, Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вольдман, В.И. Лебедев, С.В. Субботин, Т. Кокс, К. Маккей, Г. Селье, Х. Вольф, Каган А. и др. [2].

Цель исследования: определение особенностей стрессоустойчивости водителей с различным стажем вождения.

Гипотеза исследования: существуют особенности стрессоустойчивости водителей с различным стажем вождения.

База исследования: ООО «Яндекс.Го».

В исследовании приняли участие 30 профессиональных водителей г. Благовещенска в возрасте 21-50 лет, которые были разделены на две группы. В 1 группу вошли 15 человек в возрасте от 21 до 30 лет со стажем вождения до 5 лет, во 2 группу – 15 человек в возрасте от 30 до 50 лет со стажем более 10 лет.

Испытуемым был предложен «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. Разработанная в 1995 году, эта методика используется для определения уровня стрессоустойчивости. Для оценки различий между двумя выборками по изучаемым характеристикам использовался статистический критерий U-критерий Манна-Уитни.

У 6,5 % водителей со стажем до 5 лет характерен уровень стрессоустойчивости выше среднего. Этот тип устойчивости характеризуется высоким уровнем самосознания и способностью регулировать свое восприятие и переходить в различные состояния внутреннего самоконтроля.

У 13,5 % и 6,5 % водителей со стажем до 5 и более 10 лет соответственно выявлен уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего. Люди с такой устойчивостью обладают высоким уровнем самозащиты и способностью расслабляться в любой обстановке без квотирования ресурсов.

Средний уровень стрессоустойчивости диагностирован у 40 % водителей со стажем до 5 лет и у 26,5 % водителей со стажем более 10 лет. Этот тип устойчивости показывает, что люди имеют внутреннюю защиту и могут легко снять нервное перенапряжение любого типа, но этот способ не совершенен, может приводить к эмоциональному ретрограду.

Отметим, что 27 % и 40 % водителей со стажем до 5 и более 10 лет соответственно характеризуются чуть ниже среднего уровнем стрессоустойчивости. Люди с такой устойчивостью имеют сильный механизм защиты от ударов, который они разработали. Механизм антистресс-защиты запускается при неблагоприятных условиях, но не всегда защищает от стрессовых нагрузок, склоняя профессионала в аутонаказание.

Для 6,5 % и 13,5 % водителей со стажем до 5 и более 10 лет соответственно характерен уровень стрессоустойчивости ниже среднего. Этот тип показывает достаточно сильное нервное напряжение, и, хотя применяемый метод менее эффективен, люди изо всех сил стараются выйти из этого состояния известными способами, но не верят в то, что можно принять правильное решение.

У 6,5 % и 13,5 % водителей со стажем до 5 и более 10 лет соответственно диагностируется низкий уровень стрессоустойчивости. Устойчивость к этому виду стресса характеризуется тем, что люди в состоянии сильного нервного возбуждения не могут принимать правильные решения, не очень адекватно сравнивают и не могут предсказать, что произойдет, и как не получить дефектный результат, антагонистичный задумано-выстраиваемому.

Нужно зафиксировать, что ни один из водителей со стажем до 5 и более 10 лет не показывают очень высокий, высокий, очень низкий уровень устойчивости перед стрессом. Это говорит о том, что психическое напряжение существует, но имеет характер проявления признака на других уровнях и структурных элементах.

С помощью U-критерия Манна-Уитни подверглись сравнению данные и полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп.}}$ (21) принадлежит зоне значимости, следовательно, существуют различия по уровню стрессоустойчивости между 1 и 2 группами. Уровень стрессоустойчивости достоверно ниже во 2 группе, что вероятностно связано с профессиональным стрессом и сформированным синдромом эмоционального выгорания на разных стадиях и симптоматических проявлениях.

Итак, водители со стажем более 10 лет наиболее подвержены стрессовым ситуациям, поскольку они значительно менее стрессоустойчивы, а водители со стажем до 5 лет более стрессоустойчивы, поскольку они в большей мере могут сдерживать себя, используя защиты, рефлексируя и получая фидбек от визави по вождению без квотирования эмоций. Полученные данные легли в основу программы развития [3] профессиональных водителей в области стрессоустойчивости [4] и эффективности труда.

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-С'Э, 2006. – 528 с.
- 2) Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.
- 3) Усатов, И.А. Ре-стресс майндсет / И.А. Усатов. – М., 2024. – 194 с.
- 4) Усатов, И.А. 366 шагов к счастью / И.А. Усатов. – М., 2024. – 400 с.