

ОСОБЕННОСТИ УСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ У МАШИНИСТОВ ПРИГОРОДНЫХ ЭЛЕКТРОПОЕЗДОВ

Солдатов С.В.

Киевский национальный торгово-экономический университет, Министерство образования и науки Украины, Киев, Украина (02156, Киев, 02156, ул. Киото, 19), e-mail: svet.svz@mail.ru

Статья посвящена особенностям устойчивости к профессиональному стрессу у машинистов пригородных электропоездов в зависимости от опыта работы в должности. Комплекс психологических методик позволил определить у обследуемых уровень устойчивости и чувствительности к стрессу, оценить вегетативные проявления стресса и осуществить комплексную оценку проявлений стресса. На основании анализа полученных результатов, нами установлена общая закономерность, которая заключается в том, что стрессоустойчивость личности меняется в деятельности, с приобретением профессионального опыта, выраженности мотивации, компетентности, навыков и умений взаимодействия, социальных контактов и поддержки, то есть с достижением личности достаточного уровня профессиональной социализации, что присуще профессионалам и значительно меньше выражена у молодых специалистов и начинающих. Общая особенность и закономерность устойчивости к профессиональному стрессу у машинистов пригородных электропоездов проявляется в том, что чем больше опыт, профессиональная компетентность, тем меньше чувствительность к стрессу, тем выше уровень развития поведенческих, когнитивных, эмоциональных способов преодоления стрессов и сопротивления стрессам, тем выше уровень стрессоустойчивости личности, и чем меньше опыт, тем больше чувствительность к стрессу и тем меньше стрессоустойчивость личности.

Ключевые слова: особенности, устойчивость, профессиональный стресс, машинисты, комплексная оценка.

THE FEATURES OF RESISTENCE TO PROFESSIONAL STRESS OF THE MACHINISTS OF SUBURBAN ELECTRIC TRAINS

Soldatov S.V.

Kyiv National University of Trade and Economics, Ministry of Education and Science of Ukraine, Ukraine (02156 st. Kioto19, Kyiv); e-mail: svet.svz@mail.ru

The article is dedicated to the features of resistance to professional stress of the machinists of suburban electric trains depending on working experience. The complex of psychological methods allowed us to define the level of stability and sensitiveness to stress, to estimate the vegetative displays of stress and carry out the complex estimation of displays of stress. On the basis of analysis of the results, we have set the general conformity to natural law, that indicates that changes of stress tolerance of the personality are connected with work experience, expressing of motivation, competence, skills and abilities of co-operation, social contacts and support so with the personal achievement of sufficient level of professional socialization, that is typical for the professionals and considerably less expressed for young specialists and the beginners. A general feature as for the professional stress resistance for the machinists of suburban electric trains is that the more experience and professional competence they have, the less is sensitiveness to stress, the higher is the level of development of behavioral, cognitive, emotional methods of overcoming of stresses and resistance to stresses, the higher is the level of stress tolerance and the less experience, the more sensitiveness to stress and the less is the level of stress tolerance of the personality.

Keywords: the features, resistance, professional stress, the machinists, integrated assessment.

Введение. Развитие железнодорожного транспорта в Украине сопровождается постоянным техническим и информационным усложнением, интенсификацией и негативным воздействием особенностей и условий профессиональной деятельности – природных, биологических, социально-психологических и непосредственно структурно-организационных, специфических производственных стрессогенных факторов, что увеличивает нагрузку на машинистов пригородных электропоездов, способствует

возникновению и развитию профессионального стресса и предъявляет повышенные требования к человеку, его психическим и физическим возможностям.

Анализ литературы по проблемам профессионального стресса – его причин, преодоления, профилактики, оказался актуальным в Европе. По результатам опроса 15 стран Европейского Союза стало известно, что 56 % работников отмечают высокие темпы работы, 60 % – жесткие сроки ее выполнения, 40 % – монотония, 30 % жаловались на стресс и его проявления, почти каждый десятый сообщал, что на рабочем месте к нему применяют тактику запугивания. Экономический ущерб от профессионального стресса ежегодно составляет около 15 млрд. евро [6].

По данным научных исследований, последствия профессионального стресса проявляются изменениями в поведенческой, эмоциональной, познавательной и профессиональной сферах личности. Неспособность человека противодействовать стрессам приводит к негативным последствиям в психической, социальной, профессиональной и поведенческой сферах (Ю.А. Александровский, Л.М. Карамушка, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, С. Д. Максименко, С.М. Миронец, Н.В. Тарабрина, А.В. Тимченко).

Однако особенности устойчивости к профессиональному стрессу, в зависимости от опыта работы, непосредственно не рассматривались, поэтому исследование его проявлений у разных категорий машинистов пригородных электропоездов позволяет осуществить раннюю диагностику и обосновать критерии оценки профессионального стресса у обследуемых.

Цель статьи: определить особенности устойчивости к профессиональному стрессу у машинистов пригородных электропоездов в зависимости от опыта работы в должности.

Материал и методы исследования. С помощью комплекса методик проведено эмпирическое исследование уровня проявлений профессионального стресса у испытуемых. Из общего количества испытуемых в зависимости от профессиональной деятельности выделены три группы. Первая из них в количестве 57 человек – это опытные специалисты, которые работают в должности машиниста пригородного электропоезда (МПЭП) более 10 лет (группа № 1). В следующую (группа № 2) вошло 45 молодых специалистов со стажем до 5–10 лет. И группа № 3 начинающих в количестве 40 человек, которые заканчивают курс профессиональной подготовки.

Считается классической классификация стрессовых реакций с распределением их на поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические. На наш взгляд, для применения в практической психологии наиболее перспективным является распределение реакций на стресс – на личностном, социальном, эмоционально-волевом, мотивационном, психофизиологическом и профессиональном уровнях. Поэтому и в связи с особенностями

профессиональной деятельности мы изучаем у разных категорий исследуемых уровень стрессоустойчивости личности по пяти методикам – «Тест на стрессоустойчивость», «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона», «Комплексная оценка проявлений стресса», «Вегетативные проявления стресса», «Преодоление стресса» [4, 10]. По большинству методик осуществляется измерение величины, которая является обратной к стрессоустойчивости (а потому чем больше показатель чувствительность к стрессу, тем менее выражена устойчивость к стрессу личности и наоборот).

Результаты исследований: Анализ полученных результатов и интерпретацию по «Тесту на стрессоустойчивость» представляем по первой шкале, которая показывает, что наиболее выраженная чувствительность к обстоятельствам, на которые невозможно повлиять, зафиксировано в группе начинающих на уровне 29,1 б., что по сравнению с обеими другими группами существенно отличается (22,3 б. и 23,7 б. ($p < 0,05$)). Вместе с тем, нужно отметить, что средние показатели по этой шкале от 15 до 30 баллов.

В группе начинающих показатель по этой шкале находится на грани средних и высоких, ближе к высокому уровню, а данные представителей двух других групп почти на 7 баллов ниже (при $p < 0,05$), что свидетельствует о существенно более высокую реакцию на обстоятельства, на которые нельзя повлиять у начинающих по сравнению с профессионалами и молодыми специалистами.

По следующей шкале – склонности все усложнять (со средними интерпретационными показателям от 14,0 до 25,0 баллов), оказалось, что наиболее характерно молодым специалистам МПЭП (25,2 б.) и начинающим (23,2 б.) по сравнению с профессионалами (15,6 б.), при $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что недостаточный уровень социализации личности к деятельности, низкий уровень профессиональной компетентности, опыта у молодых специалистов и начинающих приводит к выраженной склонности все усложнять по сравнению с профессионалами

По данным третьей шкалы, которая направлена на измерение склонности к психосоматическим расстройствам, установлены следующие особенности. Так, наиболее склонными к психосоматическим расстройствам оказались начинающие – с показателем 19,2 балла, который не выходит за пределы и находится как раз посередине среднего интерпретационного результата. Однако, по сравнению с группой профессионалов, результат оказался на 7,8 баллов и с молодыми специалистами – на 6,8 баллов выше, что свидетельствует о существенно меньшей склонности к психосоматическим расстройствам профессионалов и молодых специалистов по сравнению с начинающими ($p < 0,05$).

Показатель четвертой шкалы определяет деструктивные способы преодоления стрессов (со средними интерпретационными данными от 10 до 32 баллов). По этой шкале есть определенные особенности в отличие от предыдущих шкал. Особенность заключается в том, что более выраженную склонность к деструктивным способам преодоления стресса имеют представители начинающих и молодых специалистов.

По пятой шкале, определяющей конструктивные способы преодоления стресса (со средними показателями от 23 до 35 баллов), получены следующие данные. Во всех трех группах этот показатель достигает предела высокого уровня (36,2–40,1 баллов). Нужно отметить, что высокий уровень стремления к конструктивному поведению преодоления стресса обусловлен, с одной стороны, большой стрессогенной повседневной нагрузкой, которая требует более конструктивного преодоления стресса, а также наличием индивидуального опыта каждого такого поведения.

Анализируя интегральный показатель устойчивости к стрессу в двух группах, обнаружено, что высокая стрессоустойчивость отмечена у профессионалов (16,5 б.) у молодых специалистов (23,2 баллов). Этот же показатель в группе начинающих существенно выше (37,2 балла). Таким образом, наиболее высокий уровень стрессоустойчивости отмечен в группе профессионалов, у которых этот показатель отличается на 7,2 баллов по сравнению с молодыми специалистами и на 20,7 баллов по сравнению с начинающими ($p < 0,05$), что указывает на низкий уровень чувствительности к стрессу и высокую стрессоустойчивость профессионалов. Самые низкие показатели стрессоустойчивости по интегральной шкале оказались в группе начинающих, на 20,7 баллов хуже, чем в группе профессионалов, и на 14,0 баллов в сопоставлении с группой молодых специалистов ($p < 0,05$). Итак, интегральный уровень стрессоустойчивости оказался самым низким у начинающих, как по сравнению с профессионалами, так и по сравнению с молодыми специалистами, и самым высоким – у профессионалов.

По методике «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона» мы получили следующие результаты. Так, устойчивость к стрессу у профессионалов значительно выше, чем у начинающих (соответственно 5,7 и 11,9 б., При $p < 0,05$). Существенные различия выявлены за счет разной оценочной структуры уровня стрессоустойчивости обеих групп, то есть по оценочным критериям распределения в группах. Так, если в группу устойчивых к стрессу лиц с высокими и средними оценками входит 90 % профессионалов, то у начинающих такой результат имеют всего 47 % человек, что почти в 2 раза меньше, чем в группе профессионалов. Значительные расхождения наблюдаются и по выраженности удовлетворительного уровня устойчивости к стрессу, которая у начинающих составляет 36 %, а у профессионалов всего 10 %. Существенные

особенности, по которым отличаются обе группы, оказываются в том, что в группе начинающих наблюдаются низкий (12%) и очень низкий (5%) уровень стрессоустойчивости.

Итак, особенность различий по уровню стрессоустойчивости оказалась в ее худших показателях средних величин ($11,9 \pm 0,4$ б.), хотя, в целом, по оценочным критериям они находятся на уровне средних, ближе к удовлетворительным, но наличие в структуре лиц с низким уровнем стрессоустойчивости и очень низким ее уровнем прогнозирует низкий уровень успешности в деятельности вплоть до перевода на другую работу около 17% обследуемых.

Итак, особенностями стрессоустойчивости у начинающих является непосредственно существенно ниже ее уровень на 3,3 б. ($p < 0,05$) по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухен и Г. Виллиансона». Одновременно по методике «Преодоление стресса» выявлено, что для начинающих присущ относительно низкий уровень активности и высокий уровень показателей избегания и манипулирования, что негативно влияет на стрессоустойчивость личности.

По полученным данным методики «Вегетативные проявления стресса» (ВБ) привлекает внимание то, что уровень вегетативного баланса наиболее выражен в группе молодых специалистов (166,7 баллов), который соответствует стадии адаптации, то есть представители молодых специалистов, приобретая опыт, впервые сталкиваясь со всеми реалиями своей профессиональной деятельности, приспосабливаются к стрессогенным условиям профессиональной деятельности и находятся в состоянии адаптированности. Нужно отметить, что у профессионалов вегетативный баланс составляет 110,2 балла, что на 56,5 баллов ниже, чем у молодых специалистов, и на 29,2 баллов – у начинающих (при $p < 0,05$). Однако такой результат свидетельствует о том, что лица из группы опытных находятся в нормальном и адекватном состоянии. Это объясняется высоким уровнем стрессоустойчивости у представителей этой группы благодаря активности, просоциальности, выраженности профессиональных мотивов, высокому уровню профессиональной компетентности, наличия положительного и отрицательного опыта, личностных свойств (низкий уровень нейротизма, личностной и ситуативной тревожности), высокого уровня выраженности эмоционально-волевой саморегуляции (самообладание), направленности на активное преодоление стресса, интернальности в профессиональной деятельности и готовности к деятельности.

Особенность вегетативных проявлений начинающих состоит в том, что они меньше подлежат стрессогенным воздействиям, кроме тех, что обусловлены профессиональной учебной подготовкой на уровне стендовых тренировок, познания, опыта деятельности в

экстремальных условиях, уровень ВБ у представителей этой группы находится в пределах, характерных для нормального состояния (139,4 баллов).

Итак, по результатам методики «Вегетативные проявления стресса» установлено, что группа молодых специалистов находится в процессе адаптации, т.е. активного приспособления личности к специфическим условиям профессиональной деятельности и именно представители этой группы нуждаются в психологической помощи. Группа начинающих не подвергалась непосредственным и длительным влиянием профессиональных стрессогенных факторов, и ее результаты ВБ логично находятся в пределах нормального состояния. Особенность профессионалов заключается в низком показателе вегетативного баланса, что указывает на пребывание в нормальном состоянии. Это свидетельствует о достижении высокого развития стрессоустойчивости на личностном, профессиональном и социальном уровнях на основании профессионального опыта и базовой низкой чувствительности к стрессу.

Анализ полученных результатов по методике «Комплексной оценки проявлений стресса» показывает, что проявления стресса присущи и начинающим, хотя они еще не сталкивались непосредственно с длительным влиянием профессиональных условий и особенностей деятельности. Этот показатель у них находится на уровне 10,8 баллов, что указывает на наличие влияния умеренного стресса за счет эмоционального компонента, который личность может компенсировать, отдохнув и рационально организовав свою деятельность и отдых.

Профессионалы МПЭП по комплексной оценке проявлений стресса находятся на грани проявлений умеренного стресса и состояния выраженного напряжения психических и физиологических систем организма (12,5 баллов), что свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи определенной части представителей этой группы. Высокие показатели были выявлены в группе молодых специалистов – 25,8 баллов, что на 12,7 баллов больше, чем у профессионалов и на 15,0 баллов, чем у начинающих ($p < 0,05$), что указывает на существенные проблемы, которые возникают у исследуемых этой группы в период профессионального становления, столкновения с стрессогенными факторами своей профессии, с приобретением профессионального опыта.

Таким образом, анализ полученных результатов по методике «Комплексной оценки проявлений стресса» показал, что наименее выражены проявления воздействия стрессогенных факторов, зафиксированы в группе профессионалов (12,5 б.), что оценивается на границе умеренного стресса и начала выраженного напряжения психических и физиологических функций. При этом в структурном представительстве наблюдается сбалансированность проявлений (от 23%, 25 % до 27%) каждого из компонентов, что и

обусловило, очевидно, возможности компенсаторного преодоления стресса и достаточно высокий уровень стрессоустойчивости.

Особенности проявлений у молодых специалистов оказались в выраженных эмоциональном (на 7 % больше, чем в группе профессионалов) и поведенческом компонентах, субъективные переживания влияния негативных факторов и условий профессиональной деятельности не удается компенсировать. Все это существенно влияет на снижение уровня стрессоустойчивости личности. В группе начинающих отсутствует длительное влияние негативных профессиональных стрессогенных факторов. Несмотря на это, они чувствуют умеренный стресс, который можно компенсировать за счет рационального распределения труда и отдыха.

Одновременно структурный анализ проявлений стресса указывает на существенную выраженность физиологического и эмоционального компонентов и значительно более низкий уровень интеллектуального, профессионального и поведенческого проявлений, свидетельствует о необходимости развития последних в преодолении стресса. По методике «Преодоление стресса» выявлено, что уровень манипулятивных (косвенных) действий и избегания более выражен в группе начинающих (соответственно на 1,62 б. и 1,7 б., при $p < 0,05$). Именно для группы начинающих присущи манипулятивные действия и избегания, как две категории, которые имеют существенное значение в психологических механизмах преодоления стресса. Оба компонента манипулятивных действий, как двигательный, так и поведенческий, присущие молодым специалистам.

Мотив избегания у начинающего имеет свои особенности, а именно: с одной стороны, личность стремится к этому виду деятельности, а с другой – осознание возможных неприятностей, особенно замечаний, осуждения, пренебрежения со стороны профессионалов. Обучение под влиянием мотива избегания неприятностей приобретает защитное действие у начинающих. И как следствие в определенной степени исчезает интерес к профессиональной деятельности, что необходимо учитывать при профессиональной подготовке будущих специалистов.

Вывод: На основе анализа полученных результатов нами установлена общая закономерность, которая заключается в том, что стрессоустойчивость личности меняется в деятельности с приобретением профессионального опыта, выраженности мотивации, компетентности, навыков и умений взаимодействия, социальных контактов и поддержки, то есть с достижением личности достаточного уровня профессиональной социализации, присущей профессионалам, и значительно меньше выражена у молодых специалистов и начинающих. Общая особенность и закономерность устойчивости к профессиональному стрессу у машинистов пригородных электропоездов проявляется в том, что чем больше опыт

профессиональной компетенции, тем меньше чувствительность к стрессу, тем выше уровень развитых поведенческих, когнитивных, эмоциональных способов преодоления стрессов и сопротивления стрессам, тем выше уровень стрессоустойчивости личности, и чем меньше опыт, тем больше выражена чувствительность к стрессу и тем меньше стрессоустойчивость личности.

Список литературы

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю. А. Александровский. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997. – 576 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.
3. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини. Монографія / В. В. Клименко. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 640 с.
4. Крайнюк В. М. Психологія стересостійкості. – К.: Ніка-центр, 2009. – 406 с.
5. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2010. – 580 с
6. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К 85 – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
7. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - №7. – С. 1-8.
8. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій. Монографія./С. М. Миронець, О. В. Тіщенко. “Видавництво” “Август Трейд”, Київ, 2008р. – 232 с.
9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – Спб.: Питер, 2001. – 272 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – Спб.: Питер, 2006 – 256 с.

Рецензенты:

Щербан Т.Д., д.псх.н., профессор, заведующий кафедрой психологии Мукачевского государственного университета, Закарпатская обл., г. Мукачево.

Корольчук Н.С., д.псх.н., профессор, заведующий кафедрой психологии Киевского национального торгово-экономического университета, г. Киев.