

УДК 159.9:331.4

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОДИТЕЛЕЙ- ДАЛЬНОБОЙЩИКОВ

Шарифуллин И.З., магистр гр. П-КП-102Моз, II курс
Научный руководитель: Ахмадеева Е.В., к.п.н, доцент
Уфимский университет науки и технологий
г. Уфа

Аннотация: В представленной статье рассматриваются особенности стрессоустойчивости у водителей дальнего следования.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, водители, дальнотойщики.

В последнее время огромное количество работ посвящается исследованию факторам формирования стресса в профессиональных группах населения. Особо остро данная проблема стоит в профессиональной среде водителей дальнего следования. Последние данные постоянно свидетельствуют о неблагоприятных условиях работы профессиональных водителей дальнего следования, чья структура задач предполагает выполнение длительных смен, вождение в стрессовых условиях, неадекватные периоды отдыха, высокая ответственность, неблагоприятные погодные и дорожные условия. Таким образом, профессиональные водители не только часто сообщают о различных жалобах на здоровье, но и демонстрируют высокий уровень стресса и усталости, что может способствовать дорожно-транспортным происшествиям [1].

Теоретические основы стрессоустойчивости у водителей. Способность справляться со стрессом – это личностная черта, которая формируется под воздействием внутренних психологических особенностей, а также отражает зрелость личности и ее психическое благополучие. Когда человек обладает высокой стрессоустойчивостью, он способен выдерживать воздействие стрессовых факторов, сохраняя психологическое здоровье, разумно реагируя на происходящее и оставаясь в пределах нормы адаптации.

Умение приспособиться к стрессовой обстановке определяется индивидуальными особенностями личности, ее психологическим состоянием и мотивацией в данный момент, а также интенсивностью стрессора и природой ситуации, в которой оказался человек. Степень воздействия стресса и конкретные обстоятельства влияют на возможности выбора стратегии поведения.

Стрессоустойчивость водителя — это способность сохранять адекватное поведение, внимание и принятие решений в условиях внешних и стрессоров, возникающих в дорожной обстановке.

Работа водителей магистральных грузовиков считается трудоёмкой, профессиональные несчастные случаи происходят чаще и тяжелее, чем в большинстве других отраслей. Общая нагрузка усиливается широким набором неблагоприятных условий, например, высокотребовательными задачами, монотонными поездками, нерегулярные смены, отсутствие адекватного отдыха и т.д.

В последнее десятилетие в России наблюдается колоссальный отток людей из сферы магистральных грузоперевозок, при этом объем самих перевозок значительно увеличился. Одним из факторов, влияющих на уход водителей из сферы, является стресс и отсутствие инструментов для его преодоления. Поэтому тема стрессоустойчивости у профессиональных водителей как нельзя актуальна и остро стоит в нашей стране.

Материалы и методы исследования. Для исследования были опрошены 70 водителей дальнего следования в возрасте от 21 до 64 лет.

Метод исследования: анкетирование по шкале устойчивости к источникам стресса Распопина Е.В. [2]. Данная методика позволяет выявить потенциально стрессогенные стимулы, которые наиболее негативно влияют на психологическую устойчивость личности. Методика представляет собой опросник по трем шкалам: оценка собственной личности, оценка других людей, оценка окружающего мира. Оценка результатов происходит по 5-балльной биполярной вербально - числовой шкале Лайкерта. Первичные сырые баллы путем суммирования по соответствующим шкалам переводились в шкалу станайнов, которая, в свою очередь, разделялась на три диапазона значений: низкий, средний и высокий.

Результаты исследования и обсуждение. Проведенное психологическое исследование продемонстрировало, что труд водителей магистральных грузовых машин сопровождается повышенной стрессогенностью. При этом в разных возрастных группах источником повышенного стресса являются различные факторы. Молодые водители в возрасте от 21 до 35 лет в общей своей массе демонстрируют более уравновешенное психологическое состояние по сравнению со своими более возрастными коллегами (Рис. 1, 2). При этом более стрессогенным фактором для этой возрастной группы является окружающий мир, что может быть связано с небольшим опытом работы.

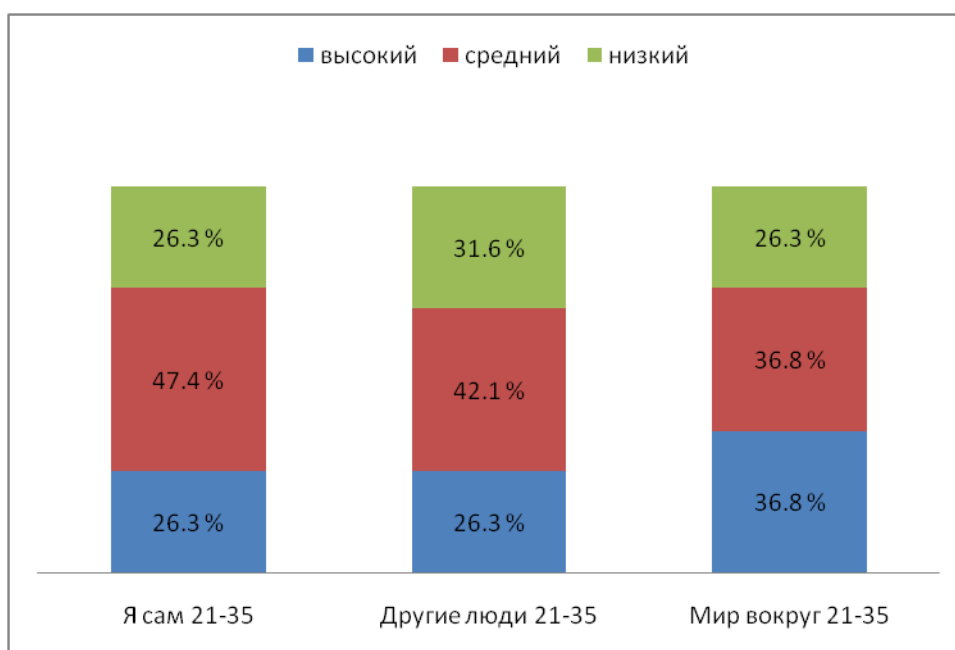


Рисунок 1. Гистограмма распределения по шкалам возрастной категории 21 -35 лет

При этом более стрессогенным фактором для этой возрастной группы является окружающий мир, что может быть связано с небольшим опытом работы.

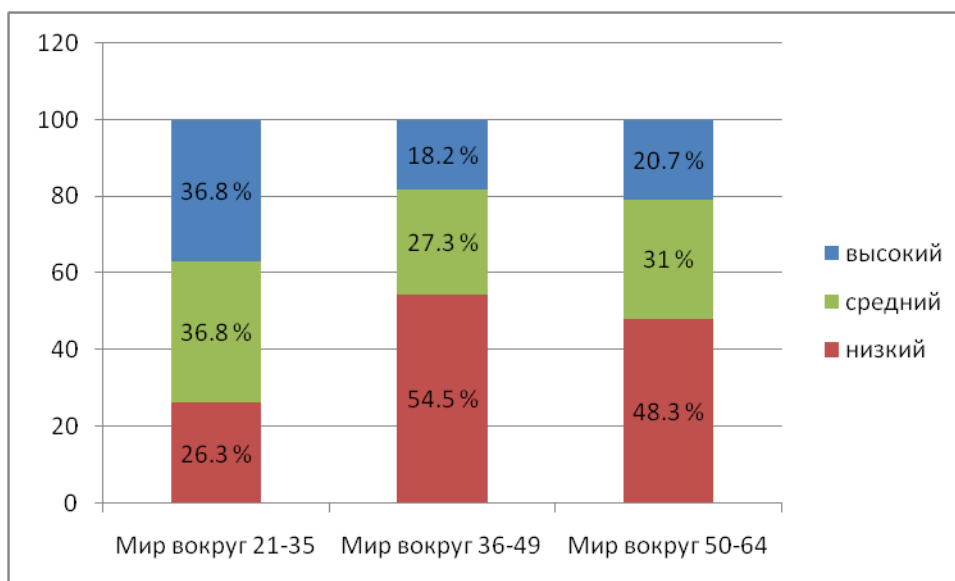


Рисунок 2. Гистограмма распределения по шкале "Мир вокруг" по трём возрастным группа

Средняя возрастная группа (36 - 49 лет) и старшая возрастная группа (50 - 64 года) показывают высокую стрессогенность по шкале "Я сам", что может быть связано с кризисом среднего возраста и накопившимися внутренними противоречиями (Рис. 3).

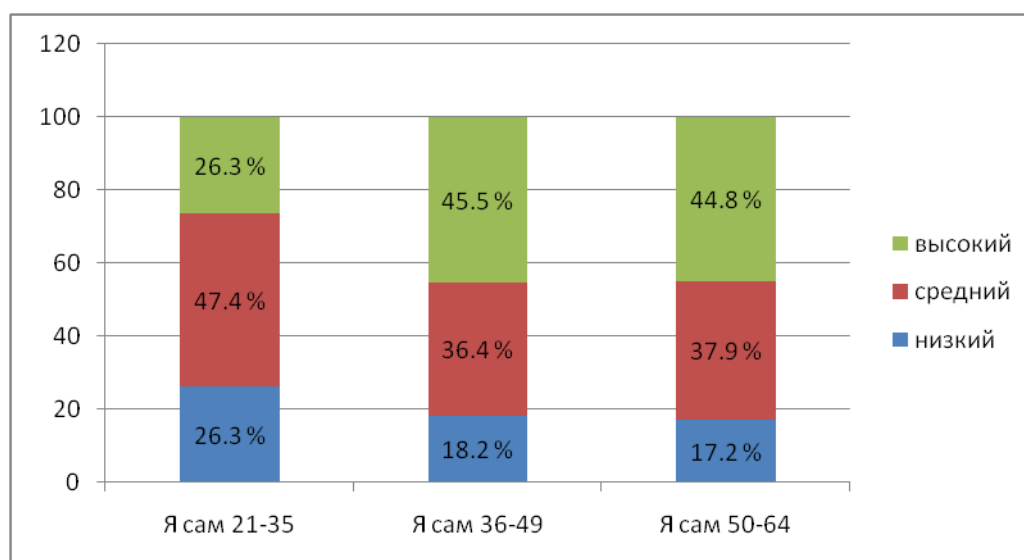


Рисунок 3. Гистограмма распределения по шкале "Я сам" по трём возрастным группам

Выводы и заключение. В настоящее время в России наблюдается кризис в сфере магистральных грузоперевозок. Возникновение кризиса обусловлено многими факторами: рост трафика перевозок, тяжелый труд, высокая ответственность, плохие дорожные условия и т.д. Все эти факторы в той или иной мере влияют на психологическое состояние водителей-дальнобойщиков и их способность справляться со стрессом. Важно отметить, что все возрастные категории в той или иной мере подвержены стрессу в течение своей трудовой деятельности. По результатам проведенного психологического исследования можно отметить, что молодые водители в силу своего возраста и здоровья более устойчивы к стрессу, однако имеют повышенную стрессогенность по отношению к окружающим факторам, что связано с их неопытностью и отсутствию наставничества в этой отрасли.

У возрастные водители наблюдается повышенный уровень стресса в шкале "Я сам", что может быть обусловлено накопившейся усталостью, кризисом среднего возраста. Мужчины старшего возраста менее склонны обращаться за психологической помощью, поэтому больше подвержены депрессии и другим нервно-психологическим расстройствам.

Полученные выводы говорят о том, что необходимо обратить пристальное внимание на данную категорию работников, т.к. от их здоровья и трудоспособности зависят очень многие отрасли в нашей стране. Для привлечения новых кадров в отрасль грузоперевозок необходимо создавать более благоприятные и менее стрессогенные условия труда.

Список литературы

1. Effects of driver task-related fatigue on driving performance / Gastaldi M, Rossi R, Gecchele G. - doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.130 // Procedia Soc Behav Sci. - 2014. - Vol. - p. 955–964.
2. Распопин Е.В. Опросник психологической устойчивости к стрессу // Психологическая диагностика. - 2009. - №3. - С. 104-122.