

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕЖУРНЫХ ПО СТАНЦИИ ВСИБД В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Уварова М. Ю., Горнакова Н. С.

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия

E-mail: Beloded.natali@yandex.ru

Актуальность данного исследования продиктована спецификой деятельности дежурных по железнодорожной станции Восточно-Сибирской дирекции управления движением – филиала Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД», которая напрямую связана с моральной ответственностью за безопасность движения поездов и, соответственно, безопасность множества людей. Высокий уровень напряжения, в котором работает специалист, относит данную профессию к группам стрессовых профессий, где именно стрессоустойчивость играет самую важную и решающую роль в качественном выполнении своих профессиональных обязанностей.

Наше исследование было направлено на выявление эффективности программы развития стрессоустойчивости у сотрудников Восточно-Сибирской дирекции управления движением в процессе психологического консультирования.

В соответствии с темой и целью нашей работы объектом выступила стрессоустойчивость личности, а предметом мы определили – развитие стрессоустойчивости у дежурных по железнодорожной станции ВСИБД в процессе психологического консультирования.

Приступая к исследованию проблемы, мы исходили из предположения, что:

- у дежурных по станции ВСИБД стрессоустойчивость (как профессионально важное качество) имеет недостаточный, относительно требований, предъявляемых самой профессиональной деятельностью, уровень развития;

- развитие этих показателей возможно в процессе психологического консультирования при проведении специально организованной программы включающей: диагностическую часть – тестирование; теоретическую часть – лекции о понятии стресса и стрессоустойчивости; практическую часть, состоящую из проведения группового тренинга, изучения и обсуждения результатов психодиагностики, выполнения комплекса упражнений, воздействуя на все структурные компоненты стрессоустойчивости – пси-

хофизиологического; эмоционального; волевого; информационного и интеллектуального.

Теоретический анализ литературы показал, что феномен стресса представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом); как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений [1].

Эмпирическая проверка гипотезы осуществлялась на базе Восточно-Сибирской дирекции управления движением – филиала Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД» [14].

Изучение профессионально важных качеств осуществлялось с помощью Автоматизированной системы профессионального психологического отбора дежурных по железнодорожной станции, разработанной Отраслевым центром психологических исследований и обязательной к использованию на базе следующих методик: личностный опросник Р. Кеттелла; 6-й субтест структуры интеллекта методики Амтхауэра; тест Струпа; Методика словесно-цветовой интерференции; диагностика внимания (корректирующая проба Ландольта); диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров); опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору) [12]. Для подтверждения полученных результатов исследования мы использовали математико-статистические методы (первичные статистики (параметры распределения значений показателей – среднее значение и т. д.), критерий линейной корреляции Пирсона, критерий Фишера – φ).

Наше исследование состояло из четырёх этапов.

Первый этап исследования – ознакомительный. Выбор испытуемых: в исследовании приняли участие работники ВСИБД, проходящие профессиональный психологический отбор для работы в должности дежурного по станции или работающие в данной должности, проходящие тестирование согласно установленной периодичности.

На втором – диагностическом этапе исследования проводилось тестирование, обработка, анализ и интерпретация полученных результатов, выделение контрольной и экспериментальной групп [11].

Анализ проведённого тестирования позволил сформировать из работников с низкими показателями стрессоустойчивости две группы: экспериментальную, состоящую из 15 человек, и контрольную, состоящую из 16 человек, для дальнейшего проведения исследования.

После обобщения полученных результатов исследования в процессе третьего – экспериментального этапа была разработана программа развития стрессоустойчивости у дежурных по станции ВСИБД в процессе психологического консультирования.

Программа развития стрессоустойчивости у дежурных по станции рассчитана на 62 встречи продолжительностью 2,5 часа, 3 встречи продолжительностью 2 часа и 7 встреч продолжительностью 30 минут, т. е. в общем на 164,5 часа.

Программа включает в себя теоретический и практический блоки, а именно лекции и упражнения по развитию навыков уверенности в себе, самообладания, саморегуляции и др. В план занятий были включены психологические техники дыхательных упражнений, техники релаксации, техники саморегуляции психического состояния, телесные упражнения, помогающие снять стресс. А именно были проведены тренинг уверенности в себе, тренинг саморегуляции психического состояния, «Гимнастика мозга», применена техника прогрессивной нервно-мышечной релаксации по Джекобсону. Также в практическую часть было включено посещение комнаты психологической разгрузки с применением методики психофизиологической релаксации на аудиовизуально-вибротактильной музыкальной системе «Сенсориум» на базе кресла «нулевой гравитации» [13].

Для изучения эффективности программы развития стрессоустойчивости у испытуемых в процессе психологического консультирования был проведён четвёртый – заключительный этап исследования, на котором мы повторили эмпирическое исследование как с экспериментальной, так и с контрольной группой. Затем сравнили и обобщили полученные данные.

Анализ полученных результатов исследования после проведения программы развития стрессоустойчивости у дежурных по станции в целом показал положительные изменения.

Нами было выявлено, что:

- уровень стрессоустойчивости повысился на 25,8 %;
- уровень эмоциональной стабильности повысился на 17 %;
- уровень самоконтроля также повысился на 21 %.

В результате проведённого анализа нами отмечено, что количество испытуемых, имеющих показатели стрессоустойчивости «ниже среднего» уровня, стало на 19,1 % меньше. Количество че-

ловек с показателями низкой стрессоустойчивости при стрессовой ситуации также уменьшилось на 6,7 % больше. В свою очередь на 19,3 % возросло количество человек, имеющих «достаточный» уровень стрессоустойчивости. Также наблюдается рост на 6,5 % количества испытуемых, имеющих высокую стрессоустойчивость при стрессовой ситуации.

Уровень самостоятельности у большинства опрошенных после проведения занятий по обучению методам профилактики стресса также повысился. Так, количество испытуемых, имеющих низкие показатели, стало на 9,8 % меньше. Количество человек с показателями среднего уровня самостоятельности при стрессовой ситуации стало на 6,5 % больше. Выросло на 3,3 % количество человек, имеющих высокие показатели самостоятельности при стрессе.

По результатам тестирования было выявлено, что уровень самоконтроля тоже улучшился после проведения программы тренинга в процессе психологического консультирования по обучению методам профилактики стресса. Количество испытуемых, имеющих низкие показатели, стало на 16,1 % меньше. Количество человек с показателями среднего уровня самоконтроля при стрессовой ситуации стало на 6,5 % больше. Также на 9,6 % возросло количество человек с высокими показателями уровня самоконтроля при стрессе.

Таким образом, полученные данные нашего исследования позволяют судить об эффективности разработанной программы развития стрессоустойчивости у дежурных по станции ВСИБД в процессе психологического консультирования. У участников программы, прошедших полный ее курс, уровень стрессоустойчивости повысился по сравнению с уровнем, выявленным при первичной диагностике. Стабилизация уровня стрессоустойчивости происходит уже за время реализации программы, однако предполагается, что позитивные изменения будут происходить и в дальнейшем.

Литература

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. 262 с.
2. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопр. психологии. 1989. № 2. 124 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Пер-Сэ, 2006. 352 с.
4. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психол. журн. 2000. Т. 21, № 4. 312 с.
5. Варданыан Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М. : Наука, 1983. 543 с.

6. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М.: Акад. проект, 1999. 240 с.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. М., 1993. 123 с.
8. Лэйн Ю. Р. Как преодолеть стресс. СПб.: Питер, 2008. 212 с.
9. Митеева Р. С. Курс управления стрессом. СПб.: Питер, 2009. 298 с.
10. Сергеев С. С., Сараева В. Е., Железнова В. Е. Оценка и интерпретация показателей Автоматизированной системы профессионального психологического отбора дежурных по железнодорожной станции для дополнительного использования при работе с персоналом. СПб.: ПГУПС, 2001. 11 с.
11. Сергеев С. С. Методические рекомендации по использованию Автоматизированной системы профессионального психологического отбора дежурных по железнодорожной станции (версия 2.0). СПб.: Отрасл. центр психол. исслед., 2001. 46 с.
12. Усатов И. А. Программа коррекции синдрома профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости личности // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. 2017. Т. 39. С. 946–950. URL: <http://e-koncept.ru/2017/970516.htm>.
13. О порядке организации профессионального психологического отбора дежурных по железнодорожной станции и поездных диспетчеров в структурных подразделениях Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД»: распоряжение старшего вице-президента ОАО «РЖД» А. А. Краснощёка от 17 марта 2015 г. № 671р // Гарант [Электронный ресурс]: справочная правовая система.
14. Об утверждении целей в области качества Восточно-Сибирской дирекции управления движением: распоряжение начальника Вост.-Сиб. дирекции упр. движением В. Н. Тимофеева от 241 янв. 2017 г. № ВСИБД-23/р // Гарант [Электронный ресурс]: справочная правовая система.
15. Об утверждении политики и целей в области качества Восточно-Сибирской железной дороги: распоряжение гл. инженера Вост.-Сиб. железной дороги Н. Г. Скосырского от 20 янв. 2017 г. № ВСЖД-56/р // Гарант [Электронный ресурс]: справочная правовая система.
16. Типовая должностная инструкция дежурного по железнодорожной станции.