

УДК 159.91:159.946

**В. Д. Фучеджі**кандидат юридичних наук,  
доцент кафедри психології  
Одеський національний медичний університет**О. М. Плетенець**студент кафедри психології  
Одеський національний медичний університет

## СТРЕС ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ, ЩО ВПЛИВАЄ НА ВОДИЇВ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ

У статті визначена важливість психофізіологічної адаптації водіїв під впливом несприятливих факторів, що можуть привести до негативних емоцій, глибоких переживань, а також поганого самопочуття. У більшості випадків ці дії призводять до погіршення фізичного стану, порушення професійної результативності й забезпечення праці, розвитку психосоматичних захворювань. Найбільш специфічним психічним станом, поширеним у сучасному суспільстві, є стрес. Питання стресу здобули не тільки специфічне наукове значення, але й стали поняттям, що об'єднує неосяжне коло явищ звичайного життя, зокрема й зміненого психічного стану під впливом екстремальних обставин.

**Ключові слова:** психофізіологія, стрес, психодіагностика, психологічна адаптація, професійна діяльність, еустрес, дистрес, психоемоційний стрес, професійний стрес.

**Постановка проблеми.** Проблема психофізіологічного стресу в трудовій діяльності людини найбільш активно стала вивчатися в нашій країні і за кордоном в останні чотири-п'ять десятиліть та досліджується багатьма авторами. Психофізіологічні механізми стресу може передбачати використання резервів людини відносно забезпечення ефективної поведінки в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища.

Проблеми стресу як психофізіологічного аспекту розглядаються в дослідженнях П. Сельє, У. Кеннон, В. Апчела, В. Цигана, Л. Китаєва-Смика, О. Кокуна, Ф. Меєрсона, М. Пшеннікової, М. Beasley, T. Thompson, J. Davidson, D. Randall.

**Мета статті** – дослідження психофізіологічної адаптації водіїв, які знаходяться в стресових умовах професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У контексті обраної тематики було проведено аналіз теоретико-методологічної літератури щодо проблеми виявлення психофізіологічної адаптації в стресових професійних умовах.

Стрес – це неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив, що порушує його гомеостаз. Іноді стресом називають відповідний стан нервової системи організму або організму в цілому [6, с. 23]. Він впливає на стан психічної напруги, що виникає в людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах як у повсякденному житті, так і в особливих обставинах. Для вивчення впливу стресу на прикладі водіїв було використано низку методик: «Шкала психологічного стресу PSM-25», методика експрес-діагностики рівня психоемоційного напруження (далі – ПЕН) і його джерел (О. Копнін, Е. Суслова, Е. Заїкіна й ін.), методика «Оцінка нервово-психічної напруги» (Т. Немчинов), «Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т. Немчиновим і Тейлором)».

Перша методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» дала нам можливість виміряти стресові відчуття за соматичними, поведінковими й емоційними ознаками (рис. 1).



Рис. 1. Стресові відчуття за соматичними, поведінковими й емоційними ознаками

Як можна побачити на представленій діаграмі, 70% водіїв транспортних засобів за феноменологічною структурою мають високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації й психічного дискомфорту. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 18% випробуваних, такий рівень стресу показує, що природний стан психічної напруженості, патологічні прояви тривожності, соматичні та поведінкові показники описуються як стан, адаптивний до праці в цій сфері, але може приводити до психоемоційних розладів. 12% опитуваних водіїв мають низький показник стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень, адаптивну реакцію на стресори та стресогенні ситуації.

Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги була розроблена з урахуванням психосоціальних факторів, соціально-демографічних показників (стать, вік, рівень освіти, соціальна група, сімейний стан). Отримані дані дали змогу виявити результати психологічних проблем, рівні психоемоційної напруги. Перший фактор опитувальника виміряє самооцінку здоров'я опитуваних (чим вищий рівень стресу, тим буде нижчий показник рівня задоволеності життям).

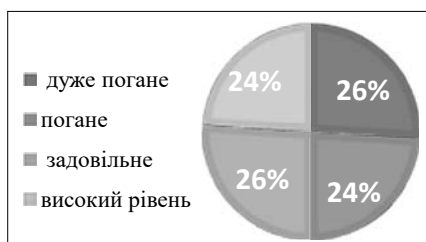


Рис. 2. Характеристика здоров'я водіїв транспортних засобів

За суб'єктивними якостями психоемоційної напруги й іншими емоціями, що виникають у ситуації незадоволеності життям, є негативні емоційні переживання. За нашими даними, у 26% опитуваних – дуже низький рівень самооцінки здоров'я, що сприяє розвитку захворювань і незадоволеністю життям; 24% водіїв мають погане самопочуття, що призводить до несприятливого емоційного стану, 26% і 24% – результат задовільний, високий рівень задоволеністю життям. Такі результати показують, що опитувані в середньому задоволені своїм життям, але є низка чинників, які впливають на фізіологічні процеси організму людини й сприяють розвитку емоційних переживань.



Рис. 3. Психосоціальний стрес водіїв

На підставі обстеження була отримана інформація про динаміку психосоціального стресу у водіїв маршрутних транспортних засобів. Високий рівень психосоціального стресу виявлено у 84% респондентів, 6% має середній рівень, 10% – низький рівень. За наявними даними, різкі політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, сприяють підвищенню рівня стресу. Великий рівень психосоціального стресу невід'ємно корелює з відчуттям задоволення життям у цілому, ці показники виявили зростаючу тенденцію ризику розвитку психосоціального стресу, що впливає на психологічний стан працівників, зумовлюючи виникнення емоційного, психологічного напруження, розвитку професійного стресу.

Фактор задоволеності – незадоволеності показує рівень суб'єктивного стану в цілому. Показники задоволеності життям виявляють схильність до стресу залежно від займаного людиною положення в суспільстві, її посади та добробуту.



Рис. 4. Рівень задоволеності життям у водіїв маршрутних транспортних засобів

У 62% досліджуваних виявлено низький рівень показників задоволеністю життям у цілому, тобто це свідчить про стан незадоволеності, стресу, песимістичного настрою, про потребу в отриманні психологічної допомоги; 24% відзначає середній рівень задоволеності життям; 14% опитуваних задоволені життям у цілому, психологічно благополучні та мають оптимістичне світовідчуття.

На умови оцінки задоволеності життям також впливали соціально-демографічні показники (житлові умови, вік, сімейний стан, побутові умови, праця, соціальна група, а також самооцінка здоров'я).

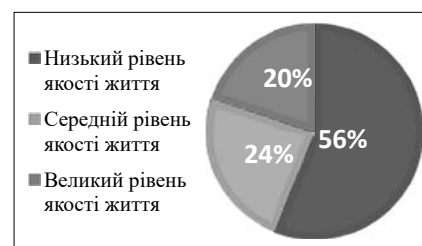


Рис. 5. Шкала задоволеності умовами життя

56% респондентів мають низький показник якості життя, що свідчить про предметний зміст

емоційних явищ, які виникають у ситуації незадоволеності потреб, тобто це ситуації, умови, події та зміни, що відбуваються в житті людини й сприймаються нею як перешкоди на шляху до досягнення цілей і задоволення потреб.

24% респондентів мають середній рівень, тобто вони задоволені своїми умовами життя, професією, але якщо подивитися відповіді на представлені в методиці умови, які можуть впливати на самопочуття, рівень праці та готовність до емоційних, психологічних переживань, виявлено, що «Умови вашої праці», «Соціальна та правова захищеність», «Медичне обслуговування», «Політична ситуація» за п'ятибальною системою мали оцінки «дуже погані», «погані». За перерахованими сферами життя, від яких може залежати самопочуття людей, опитувані оцінили, наскільки вони були задоволені різними умовами свого життя.

Великий показник рівня задоволеності життям було виявлено у 20% опитуваних; у цих людей, за наявними даними, різкі політичні й економічні зміни не зумовлюють підвищення рівня психоемоційної напруги, вони задоволені своєю професією, але інший показник указує, що в цих людей – середня освіта, більшість із них не мають сім'ю, а потреби до умов життя є невисокими.



Рис. 6. Виявлення основних життєвих потреб у водіїв

20% мають високий рівень основних потреб (положення в соціумі, забезпечення харчами, відпочинок, життєві перспективи). Показник цієї шкали вказує, що опитувані задовольняють свої основні потреби, що свідчить про психологічне благополуччя. 32% вказують на середній рівень задоволеності життєвих потреб, тобто можна розглядати аспекти життя, які найбільшою мірою задовольняють респондента і є джерелом його підтримки. 48% показали низький результат, що свідчить про наявність стресу, комплексу емоційних явищ, що виникають у ситуації незадоволеності життєвих потреб, становлення ситуації, умов, подій і змін, що відбуваються в життєдіяльності людини й сприймаються нею як перешкоди на шляху до досягнення цілей і задоволення потреб, пов'язаних із різними факторами й умовами життя людини; також особи з низькими результатами потребують психологічної допомоги.

Виявлення ознак нервово-психічного напруження дає змогу побачити ознаки психічної напруги, що впливають на діяльність індивіда.

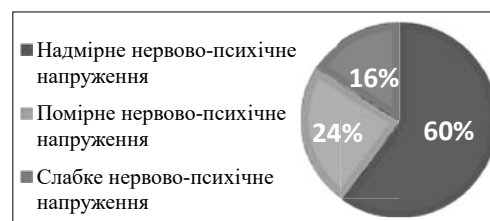


Рис. 7. Ознаки нервово-психічного напруження

За наявними даними, 60% опитуваних мають надмірне нервово-психічне напруження, при цьому збільшуються процеси збудження в нервовій системі, що часто веде до патології. Знижуються рівні функціональної активності головного мозку, надійність його роботи. Викид адаптивних гормонів гіпофіза й кори надниркових залоз виснажується. Звідси – порушення кровообігу, терморегуляції, енергозабезпечення організму, функції внутрішніх органів. У результаті виникають умови для розвитку неврозів, гіпертонічних хвороб, стенокардії, безсоння, виразкової хвороби шлунка й ін. По суті, це вже дистрес з усіма його наслідками.

24% опитуваних мають помірний показник нервово-психічного напруження, що свідчить про збільшення обсягу, стійкості, концентрації уваги, підсилення процесів збудження в нервовій системі. Організм мобілізує всі енергоресурси. Гормони лавиною обрушуються на скелетні м'язи та внутрішні органи. Збільшується частота пульсу, артеріальний тиск, швидкість кровотоку, температура тіла. Мабуть, із віком людина привчається повністю включатися в роботу при меншій витраті сил. Особливістю помірної нервово-психічної напруги є те, що всі зрушення в організмі не залишають неприємних наслідків, психічного й фізичного дискомфорту. Усі показники швидко повертаються до початкового рівня.

Також 16% респондентів зазнають слабого нервово-психічного напруження, ця категорія людей при слабкому напруженні не виявляє мобілізації всіх психічних резервів для трудової діяльності, тобто організм людини працює «на холостому ході», звідси – низька продуктивність праці.

Таким чином, за даними цієї методики, помірний рівень нервово-психічної напруги є задовільним для умов високої працездатності, а низький призводить до розвитку психологічного, психоемоційного та фізіологічного стресу.

Результатом використання методики схильності до розвитку стресу є отримані дані, які свідчать про високі показники у водіїв схильності до стресу. Така тенденція підтверджується тими теоретико-методологічними поглядами на природу та прояви стресу, які були висловлені науковцями (негативні стресори у великій кількості можуть приводити до дистресу).

Опитувальник, що визначає схильність до розвитку дистресу й еустресу (за Т. Немчиновим і Тейлором).



Рис. 8. Схильність до розвитку дистресу й еустресу

40% опитуваних отримали результати великої ймовірності розвитку дистресу, що може призвести до гострого чи хронічного дистресу. При гострому дистресі характерна неадекватна поведінка чи виникнення гострих соматичних порушень, коли реакція людини на несподівану, «катастрофічну» подію не є нормальною.

46% опитуваних показали результат середньої ймовірності виникнення дистресу; такий показник вказує, що еустрес і дистрес поєднуються збереженням і підтримкою життя, станом, за якого водії відчувають, що проблеми є, але вони в змозі вирішити їх.

14% показали низький рівень розвитку дистресу; цим людям не притаманна ніяка слабкість і депресія; у подібному стані людина може відчувати приплив сил, душевний підйом. У такому стані може відбуватися «творчий підйом», у людини можуть виникати відмінні креативні ідеї. Також користь у тому, що така реакція підвищує увагу й концентрацію, але потрібно не забувати, що у великій кількості еустрес може перейти до негативного дистресу.

Загальний показник впливу стресу на професійну діяльність водіїв виявив ключові складові частини психологічного, психоемоційного та фізіологічного впливу стресу на професійну діяльність; у 58% водіїв наявний хронічний психологічний стрес, який супроводжується надмірно підвищеним емоційним напруженням і широким комплексом фізіологічних порушень можливостей в орга-

нізмі. Це свідчить, що у водіїв автотранспортних засобів часто спостерігається перенавантаження, виснаження регулятивних систем, що веде до розвитку хронічних неінфекційних захворювань (артеріальна гіпертензія, синдром вегетативної дисфункції й ін.).

Середній показник впливу стресу мають 27% респондентів, що вказує на негативну емоційну реакцію психологічного подразника у відповідь на стресові ситуації, які виникають унаслідок дії зовнішніх чинників. Таким чином, середній рівень стресу, або епізодичний стрес, може бути позитивним, якщо було успішне подолання короткочасного стресу; може закінчуватися більш адаптивними фізіологічними реакціями щодо майбутніх стресорів.

15% вказують на низький рівень стресу в житті індивіда. Такий результат говорить, що у водіїв транспортних засобів реакції на стрес можуть мати позитивні наслідки для фізичного функціонування, тобто в стресовій ситуації організм витримує стрес і навіть отримує користь від нього, відбувається мобілізація організму людини.

**Висновки.** Психологічний стрес – складний інтегративний стан, який включає в себе аналіз значущості ситуації зі включенням інтелектуальних процесів і особистісних особливостей індивіда та може виникати у зв'язку із суб'єктивними особливостями сприйняття його людиною. Тому неможливо виділити універсальні психологічні стресори й універсальні ситуації, що викликають психологічний стрес, однаково у всіх людей. У такому контексті між емоцією (негативною за своєю модальністю) і емоційним стресом немає суттєвої різниці, оскільки в якості визначального фактора розглядається вплив емоційного напруження на діяльність індивіда. У такому разі емоційний стрес можна розглядати як процес психологічної адаптації та дезадаптації, що зумовлено емоційними для особистості сигналами. Психологічний і психоемоційний стрес призводить до фізіологічних проблем у людей. Таким чином, говорячи про фізіологію, можна зробити висновок про те, що організм виконує функцію мобілізації, тобто в ньому відбувається низка фізіологічних змін.



Рис. 9. Загальний показник впливу стресу на професійну діяльність водіїв

Зростає кількість доказів, що на протидію шкідливим факторам впливає психологічний стан людини; наприклад, надмірний стрес або відчуття вираженої тривоги можуть збільшити вразливість до хвороб. Такі стани зазвичай впливають на професійну діяльність водіїв, адже виникають несприятливі умови на робочому місці, що в подальшому може спричинити проблеми за кермом і аварійні ситуації на дорогах.

У якості пропозицій щодо усунення причин і умов, що сприяють розвитку стресу у водіїв транспортних засобів, можна запропонувати таке: зміну ситуації, якщо є можливість усунути причини, що породжують стрес; консультування із психологом; ведення розміреного способу життя; проведення антистресорних занять тощо. Головним аспектом вищезазначених методик боротьби зі стресом є набуття навичок щодо освоєння прийомів, які стануть захисним психологічним «одягом» і перетворять дистрес на еустрес.

#### Література:

1. Бодров В. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. С. 31
2. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб., 2002. С. 39–44.
3. Дикая Л. Психофизиология профессиональной деятельности. Психофизиология: учебник для вузов / Под ред. Ю. Александрова. СПб.: Питер, 2001. С. 26–31
4. Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. С. 47–49.
5. Общая психология. «Психология» / Отв. ред. В. Петухов, ред.-сост.: Ю. Дормашев, С. Капустин. 2-е изд., испр. и доп. М.: УМК «Психология». 2002.
6. Овчинников Б., Колчев А. Профессиональный стресс и здоровье. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. Никифорова. 2006. С. 36.
7. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. Куприянов, Ю. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан, гос. технол. ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. С. 20–217.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1993. С. 21–33.

#### **Фучеджи В. Д., Плетенец О. М. Стресс как психофизиологический аспект, влияющий на работу водителей транспортных средств**

*В статье определена важность психофизиологической адаптации водителей под влиянием неблагоприятных факторов, которые могут привести к негативным эмоциям, глубоким переживаниям, а также плохому самочувствию. В большинстве случаев эти действия приводят к ухудшению физического состояния, нарушению профессиональной результативности и безопасности труда, развитию психосоматических заболеваний. Наиболее специфическим психическим состоянием, разворачивающемся в обществе, является стресс. Вопрос стресса получил не только специфическое научное значение, но стал понятием, объединяющим необъятный круг явлений обычной жизни, в том числе измененного психического состояния под влиянием экстремальных обстоятельств.*

**Ключевые слова:** психофизиология, стресс, психодиагностика, психологическая адаптация, профессиональная деятельность, эустресс, дистресс, психоэмоциональный стресс, профессиональный стресс.

#### **Fuchedzhi V. D., Pletenets O. M. Stress as a psycho-physiological aspect which is affecting of vehicles' drivers**

*The article determines the importance of psycho-physiological adaptation of drivers under the influence of adverse factors, which can lead to negative emotions, deep feelings, as well as bad health. In most cases, these actions lead to a deterioration of the physical condition, violation of professional potency and the submitting of work, the appearance and flow of psychosomatic diseases. The most specific psychic state unfolding in the present society is stress. Stress questions have gained not only specific scientific significance, but became a concept that unifying the vastness of the phenomena of ordinary life, including the changed mental state under the influence of extreme circumstances.*

**Key words:** psychophysiology, stress, psychodiagnostics, psychological adaptation, professional activity, eustress, distress, psychoemotional stress, professional stress.