

УДК 625.1

© Жовтун Д. Т.

— доктор философских наук, профессор
кафедры «Общественные науки и профессиональная
коммуникация» Юридического института
Российского университета транспорта (МИИТ)
dtzhovt@yandex.ru

Стресс-факторы и безопасность на транспорте

Аннотация. В статье рассматривается влияние стресс-факторов на безопасность в сфере транспортной деятельности. Безопасность на транспорте определяется многими факторами. Каждый из них требует тщательного изучения. Но особенно опасно их совпадение в одно и то же время и в одном и том же месте, что приводит к катастрофическим последствиям. Стресс-факторы в системе транспортной безопасности требуют особого внимания. Это так называемый «человеческий фактор», к которому сводится большинство причин транспортных катастроф.

Ключевые слова: стресс-факторы; дистресс; шок; транспортная фобия; безопасность.

© Zhovtun D.

— doctor of philosophical sciences, professor
of the department «Social sciences and professional
communication» of Russian University of Transport

Stress factors and transport safety

Abstract. The article discusses the impact of stress factors on safety in the field of transport activity. Transport security is determined by many factors. Each of them requires careful study. But it is especially dangerous to coincide at the same time and in the same place, which leads to disastrous consequences. Stress factors in the transport security system require special attention. This is the so-called "human factor", which is reduced to most of the causes of transport accidents.

Keywords: stress factors; distress; shock; transport phobia; safety.

Транспортная деятельность — особый вид человеческой деятельности, она характеризуется наличием различных опасностей, непредвиденных обстоятельств, рисков. Поэтому труд транспортного работника — это деятельность, требующая высокой дисциплины, внимания, постоянного

напряжения физических и духовных сил, сопряженных с перегрузками, довлеющим над работником чувством повышенной ответственности.

Понятие стресса и происходит от латинского — напряжение. Стресс — это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

Понятие «стресс» введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Различается эустресс, нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни, и дистресспатологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах. В обыденном сознании закрепилось в основном второе представление о стрессе. Г. Селье считает стресс неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности. Человек не может полноценно функционировать, если на его органы чувств не действует достаточное число соответствующих раздражителей. В этом случае организм реагирует состоянием стресса, которое играет мобилизующую и поэтому положительную роль. При этом раздражители повышенной интенсивности или возникающие в чрезмерном количестве могут вызвать дистресс и повлечь соматическое заболевание, деформации психики и даже гибель.

Способность реагировать на интенсивные внешние раздражители определяется индивидуально-психологическими особенностями конкретной личности: психофизиологической конституцией, чувствительностью к воздействиям (сензитивностью), особенностями мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Чтобы внешние воздействия не вызывали дистресс, необходимо формирование у личности таких качеств, как самообладание, дисциплинированность, стремление к преодолению препятствий и т.д.

Таким образом, стресс — это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

Стресс — это часть повседневной жизни каждого человека, и не стоит принимать его как исключительно негативное явление. Иногда стрессовые ситуации вынуждают человека собрать все его силы и приспособиться к новой ситуации. Именно поэтому не надо бояться стресса, он является естественной реакцией. Опасность представляет не столько стресс, сколько неумение с ним справиться. Например, любое резкое торможение движущегося транспортного средства, переключение скорости автомобиля на обледеневшей дороге необходимо правильно пережить. Не потерять самообладания и контроля за ситуацией. Каждый человек может по-разному реагировать на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Личностные качества теснейшим образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий.

Профессиональный стресс транспортного работника возникает, прежде всего, по причинам, связанным с условиями труда, организацией рабочего места. К таким стресс-факторам относятся: неудобный график работы,

сверхурочные, однообразный, монотонный характер работы, дефицит времени, отсутствие режима питания, безопасность труда, организация индивидуального рабочего места работника, токсические вещества, высокий уровень шума, переохлаждение или жара, неприятные запахи. Например, давление рабочего графика, сменная работа по скользящему графику создает потребность в ряде психологических и связанных с нерабочим временем изменений, являющихся потенциальными стрессорами.

Весьма распространенными являются факторы, связанные с пониманием цели деятельности работника, его ролевым статусом, психологическим климатом в трудовом коллективе, бригаде, команде, профессиональным опытом, знаниями, возможностью реализовать свои творческие способности, карьерой. Большое значение в этом ряду факторов имеют организационные изменения в транспортной организации, стиль управления, кадровая политика, положение работника в информационных потоках, связанных с профессиональной деятельностью. Особенно следует выделить личностные факторы — жизненные ситуации и личное отношение к ним, личные привычки, состояние здоровья.

Транспорт — одна из самых высокомонополизированных отраслей человеческой деятельности, а отдельные его виды вообще обладают естественной монополией, например, железнодорожный транспорт. Железные дороги выполняют около 50% общего грузооборота и 40% пассажирооборота. Значение железнодорожного транспорта в жизни страны и общей работе транспортной системы определяется следующими факторами: независимость от климатических условий, погоды, времени года и суток, что обеспечивает регулярные, равномерные и бесперебойные перевозки грузов и пассажиров; высокая провозная способность железных дорог; сравнительно высокая скорость доставки грузов и перевозки пассажиров; сравнительно невысокая себестоимость перевозок; большая гибкость и маневренность при выполнении перевозок; возможность строительства железных дорог на любой сухопутной территории. Эти преимущества делают железнодорожный транспорт универсальным, он перевозит такие важнейшие массовые народнохозяйственные грузы, как каменный уголь, кокс, руда, металл, нефтяные, хлебные, лесные и минеральные грузы, строительные материалы, химические и минеральные удобрения.

В транспортной сфере имеет место такое явление, как транспортнофобия, которую можно отнести к стресс-факторам. Слово «фобия» греческого происхождения — *phobos* — страх. Это состояние, при котором человек испытывает чрезмерную и беспричинную встревоженность, доходящую до состояния паники. Психологи определяют фобию как иррациональный и неконтролируемый страх. Страх является врожденным эмоциональным процессом, генетически заданным физиологическим компонентом. Это чувство может быть вызвано воображаемыми или реальными опасностями.

Причинами фобий являются стресс, эмоциональные переживания (скрытые или осознаваемые человеком). Чаще подвержены фобии люди,

долгое время несущие огромную ответственность, — чиновники, бизнесмены и особенно работники транспорта, управляющие транспортными средствами, транспортными комплексами.

Среди транспортных фобий наиболее распространенной является авиафобия — боязнь перелетов. Она усугубляется тем, что авиакатастрофы очень ярко освещаются СМИ. Авиафобия связана с клаустрофобией (боязнь замкнутого пространства), акрофобией (боязнь высоты), гефорофобией (страх перед мостами).

Признаками фобий на транспорте можно назвать чувства страха и паники, сопровождающиеся чувством удушья, спазмами в горле, учащенным сердцебиением, чувством слабости, оцепенением частей тела, дрожью в теле, рвотой и расстройством желудка.

Иногда стресс бывает такой силы, что компенсаторные механизмы не справляются со стрессом и отказывают. Наступает срыв, называемый шоком (от фр. *choc* — удар, толчок). Шок — это ответная реакция организма на действие внешних агрессивных раздражителей, стрессоров, которая может сопровождаться нарушениями кровообращения, обмена веществ, нервной системы, дыхания, других жизненно важных функций организма.

Частой причиной шока является ДТП, так как здесь срабатывают сразу несколько сильнейших стресс-факторов, каждый из которых неожиданный; не давая возможности организму приспособиться к возникшей ситуации, вместе они вызывают шок. При этом надо знать, что шоковое состояние развивается не только тогда, когда есть физические травмы. Травма психоэмоциональная не менее опасна, а ее последствия для организма могут быть более серьезными. В результате развившийся шок может быть различной степени тяжести, в своей самой тяжелой форме это состояние приводит к летальному исходу.

Как распознать шоковое состояние участников транспортной аварии, если нет видимых травм? Как правило, о наличии шока говорит некоторая заторможенность. Человек неестественно спокоен, на вопросы отвечает медленно и с усилием, как бы вспоминая ответы на самые простые вопросы, наблюдается бледность лица, учащенный пульс — это признаки шока первой степени. Такое состояние обратимо, но все же даже в этом случае необходимо принять меры. Пострадавшего человека нужно по мере возможности оградить от шума, создав ему покой; дать теплое питье; согреть и если есть возможность — уложить. Также необходимо осмотреть его на наличие повреждений, так как в шоковом состоянии человек часто неадекватно оценивает происходящее и сам не может заметить травмы.

Более серьезная степень шока с сильной заторможенностью падением артериального давления и особенно с потерей сознания требует оказания неотложной медицинской помощи. В таком случае необходимо вызвать скорую помощь, даже если на участниках аварии нет видимых повреждений.