



ОТЧИТАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ПОТЕНЦИОНАЛНО НОВИ РИСКОВЕ В ТРАНСПОРТА

Ердоан ХАДЖИЕВ

erdoan@vtu.bg

*Висше транспортно училище “Т.Каблешков”, ул. “Гео Милев” 158 гр. София
БЪЛГАРИЯ*

Резюме: *В настоящия доклад е анализирано влиянието на професионалния стрес върху работоспособността и здравето на работещите в транспорта. Отчетено е отражението на стреса върху психиката и работоспособността на изпълнителите. Отчитат се причините довели до това състояние, както и подходите за тяхното отстраняване.*

Ключови думи: *стрес, рискове, безопасност на труда, транспорт*

СТРЕСОРИ В ТРУДОВАТА СРЕДА

Професионалният стрес възниква от взаимодействията между хората и техните професии. По отношение на източниците на професионалния стрес са идентифицирани три основни категории:

- организационни характеристики и процеси, като висока степен на централизация, формализация и специализация, големите размери на организацията, ниската скорост на придвижване в йерархията, политиката на организацията, неравенство в заплащането, чести промени, лоша комуникация, неопределени или противоречиви задачи, работа на смени, неадекватна обратна връзка за изпълнението;

- условия на труд и междуличностни взаимоотношения, които са свързани с условията на труд, междуличностните взаимоотношения, изискванията на работата, ролите. Стъпването, липсата на уединение, шумът, екстремалната топлина или студ, неадекватното осветяване, присъствието на токсични химикали и други замърсители на въздуха са някои от условията на труд, идентифицирани като професионални стресори. Междуличностните взаимоотношения на работното място, характеризиращи се с липса на признание, приемане и доверие,

както и със съревнователност и конфликт също се разглеждат като стресори;

- изисквания на работата и професионални характеристики, като вероятните стресори включват монотонна работа, времеви натиск и срокове, ниски изисквания към уменията, скрита безработица. Изследванията върху ролите, които хората изпълняват на работното си място, са показали, че ролевият конфликт и неопределеност и несъответствието роля – статус са потенциални стресори.

ЛИЧНОСТНИ ДЕТЕРМИНАНТИ, ПРОЯВИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ СТРЕСА

При едно и също излагане на стрес различните типове хора реагират различно на професионалните стресори, с които се сблъскват. Някои от тези индивидуални различия вероятно са вродени, а други зависят от психосоциални фактори. Например екстраверсията, авторитаризмът, догматизмът, локусът на контрола и търпимостта към неопределеност са били идентифицирани като потенциално важни променливи на индивидуалните различия. Малко се знае за това, защо изтощението приема различни форми при различните хора. Идентифицирани са различни лични последствия от професионалния стрес – физиологични, психологически и поведен-

чески. За някои той може да включва конкретни, преходни физиологични промени, като промяна в кръвното налягане, докато други могат да развият болести като сърдечна болест, рак, язви. Трети могат да имат психични проблеми като атаки на тревожност, депресия или дори психоза. Поведенчески проблеми като алкохолизъм, престъпления, пристрастяване към наркотици или самоубийство могат да се появят при четвърти. Формата, която изтощението приема, може да зависи от типа стрес или пък всеки човек може да има предразположеност и да го показва по различен начин. Взаимоотношението между тези различни форми на изтощението също не са добре известни.

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Хората не са пасивни реципиенти при стреса, а реагират на събитията с различни, повече или по-малко успешни стратегии за справяне.

Основните стратегии за справяне със стреса на работното място са бягство или промяна. При стратегията за избягване хората преценяват, че не съществува възможност нещата да се променят в положителна посока и сменят работното си място.

Стратегията за преодоляване чрез повишаване на личния капацитет за понасяне на напрежение включва спортуване, овладяване на релаксационни техники, търсене на професионална консултантска помощ за осмисляне на случващото се.

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА В ТРУДОВА СРЕДА

Управлението на професионалния стрес включва подпомагането на психичното здраве и предотвратяването на психичните проблеми на работното място, което е от критично значение за човешкия потенциал и постигане на бизнесцелите. Фирмената култура предполага акцентирание върху човешките ресурси в организацията. Фирмата би могла да ползва психологически услуги за своите служители за оценка, предотвратяване и лечение на психологическите трудности, които съществуват във всички организации. Множество компании полагат специални грижи за преодоляване на професионалния стрес – на индивидуално и групово ниво. Това са екипната култура, възможностите за директна комуникация по вертикалната и хори-

зонталната организационна структура, организационното консултиране за изясняване на динамиката на човешките отношения.

БЪРНАУТ В ТРУДА

Понятието “burn out” (изгарям, изгасвам) е въведено в [1]. Бърнаут е състояние на изтощение или фрустрация, при което личността не успява да постигне очакваната награда в междуличностните взаимоотношения. Това се случва, когато хората си поставят високи цели и в усилията си да ги постигат се изчерпват, разочароват и демотивират.

Проблемът бърнаут се поражда от най-добри намерения, когато човек работи усилено и е идеалист с висока мотивация, като мисли, че всичко се постига с неуморен труд, който е перфекционист с високи изисквания към себе си. Такъв човек е потенциално предразположен към бърнаут. Недостатъчното признание и възнаграждение за добре свършена работа благоприятства възможната поява на бърнаут.

В развитието на състоянието на бърнаут се наблюдават следните фази:

-меден месец, през който човек е въодушевен и обича своята работа и вярва, че ще задоволи всичките си потребности, има високи очаквания и надежди, харесва колегите си и фирмата, в която работи;

-пробуждане, през което човек започва да осъзнава, че първоначалните очаквания са били нереалистични. Работата не върви по начина, по който той си е мислел, че ще се извършва;

-възнаграждението и признание се оценяват като недостатъчни. Настъпват разочарование и обезверяване. Обикновено човек започва да работи още по-усилено, но увеличеното старание не променя нищо и започват умората, отегчението и фрустрацията, съмненията в собствената компетентност и способности и загуба на самоувереност. Храненето и сънят се нарушават, човек е склонен към поведения, бягащи от действителността – алкохол, наркотици и др. Качеството на работа се влошава, човек изпада в депресия, тревожност и става открито критичен към организацията.

-цялостен бърнаут – преживяване на чувство на провал и загуба на самоувереност и самоуважение. Започват мисли за бягство от ситуацията чрез напускане на работа. Налице е чувство за пълно физическо и емоционално изтощение.

-явлението “Феникс” – човек може и да възкръсне, но това изисква време. На първо място той се нуждае от почивка и облекчаване на напрежението. За успешното излизане от бърнаут е необходим реализъм в очакванията, стремежите и целите, но новите приспособени цели и стремежи трябва да са лични. Опитът да бъдеш или да правиш каквото някой друг иска е безпогрешна рецепта за продължаване на фрустрацията и бърнаут. Препоръчително е човек да инвестира повече енергия в личните отношения, социалната активност, хоби или спорт.

СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА КАТО БУФЕР НА СТРЕСА В РАБОТАТА

Известно е, че някои влияния в живота на човека предотвратяват появата на изтощението или го редуцират. Най-отчетлив сред тези подобряващи фактори е социалната подкрепа от равните по статус, брачният партньор, самата организация. Именно със социалната подкрепа се обяснява способността на някои хора успешно да се съпротивляват на стресорите. Неспособността на официалната власт да се справи с такива бичове на обществото като престъпността, корупцията, краденето и похабяването на частната и държавна собственост, инфлацията, доведе обществото ни до една тотална криза, при която отклоняващото се поведение стана нормално явление, нещо повече – то е форма на социален престиж и социален имидж за по-младото поколение. При работа с високо нервно-психическо натоварване, наложен ритъм, монотонност и принудителна работна поза и при сменна работа се въвеждат физиологични режими на труд и почивка, които спомагат за запазване на здравето и работоспособността на работещите лица. Тази област за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд е с много широк обхват и приложимост във всички икономически дейности. Нервно-психичното натоварване, наложеният ритъм, монотонността и други фактори са свързани с понятието “стрес при работа”.

Професионалният стрес е дисбаланс между комплексните условия на труд и трудовото натоварване от една страна и от друга, индивидуалните възможности на лицето да изпълнява трудовата си дейност. Той е реакция на човека, подложен на прекомерно натоварване и напрежение. Стресът не е заболяване, но ако той е силно изразен и

човекът е подложен продължително време на неговото въздействие, може да доведе до психически и физически увреждания – депресии, нервни разстройства, заболявания на сърдечно-съдовата система и др.

Работата по овладяването на тези проблеми е подчинена на създаване на ред, на правилно разпределение на функциите и отговорностите в трудовия процес, на организацията на работата в предприятието и на общите принципи за профилактика. Когато се определят направленията за работа и се анализират условията на труд на работното място, следва да не бъдат пренебрегвани и въпросите, свързани с психологическия натиск на работното място (мобинг).

Свързаният с работата стрес се превръща в сериозен проблем за професионалното здравеопазване и е причина за намаляване на производителността и за икономически загуби.

Съществуват много възможности, които могат да бъдат взети под внимание при определяне на подходите за превенция при всеки отделен стресорен фактор.

В законодателствата на страните от ЕО, които имат закон за професионалното здраве и специално за превенция на стреса (напр. Великобритания, Холандия, Швеция), стресът се категоризира като увреждане, причинено от небрежност на работодателя, когато са налице здравни оплаквания и нарушения, свързани с работното място, които са предвидими и са могли да бъдат избегнати.

РАЗВИТИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИТЕ ЕКСПЕРТИЗИ

Това е силно повлияно от развитието на фундаменталните и приложните клонове на психологията. Развитието на тези науки дава възможност да се получи по-прецизно изясняване на основните предпоставки за пълноценното психическо и социално развитие на човешката личност.

Изясняват се и вътрешните психологически закономерности, които съпътстват този процес. Развитието на приложните клонове на психологията дава възможност да се изяснят много важни психологически закономерности, свързани с трудовата и професионалната реализация на личността, с утвърждаването или неутвърждаването на социалните норми, които съпътстват този процес.

На тази база съвременният психолог може точно да установи причините за възникнали отклонения в поведението и социалното

реализиране на личността и да предприема адекватни мерки за тяхното преодоляване. Трябва да се направят по-задълбочени изследвания по следните приложни клонове на психологията:

- юридическа психология;
- психология на девиантното поведение;
- криминална психология;
- методология и методика на съдебно-психологическата експертиза.

При подготовката и реализирането на научните изследвания трябва да се спазват няколко основни принципа:

- принцип на възпроизводимост - в експертното изследване пряко или косвено трябва да се засегне инкриминираното събитие.

- принцип на проверяемост – получените резултати трябва да се проверят след известен период от време, включително и чрез използване на други методики.

- принцип на достоверност – този принцип предполага гарантиране на максимална прецизност в научно отношение при провеждане на експертното изследване и при анализа на получените резултати. Да се познават и използват научните постижения, нужни са постоянни усилия както за обновяване, така и за усъвършенстване на арсенала от методики и средства за реализиране на психологическите изследвания.

- принцип на достъпност – този принцип е тясно свързан с предназначението на съдебно-психологическата експертиза – да подпомага дейността на следствените и съдебните органи при разследването и съдебното дирене на конкретни престъпни деяния.

Следствените и съдебните органи трябва да получат ясни, точни и разбираеми отговори по интересувашите ги въпроси. И най-сложните психологически проблеми, свързани с проведените психологически изследвания трябва да бъдат представени на достъпен и разбираем език. Това може да се постигне успешно при добра научна подготовка и висока обща култура на разследващите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представената публикация разглежда психологическите закономерности на поведение на работещите в стресови ситуации. Разгледаната материя показва, че проблемът е актуален и сложен, и представения анализ трябва да бъде отчетен при организация на работата в транспорта. Спецификата на организиране на работата в транспорта, както и потенциалните опасности не само за работещите, а и за ползвателите на транспортните услуги изискват прилагането на световния опит по проблема.

ЛИТЕРАТУРА:

[1] Димитров Д., Хаджиев Е., Анализ на риска на работното място и трудовия процес в транспорта, сп. Механика, транспорт и комуникации, бр. 1, 2003.

[2] Димитров Д., Хаджиев Е., Изследване и оценка на риска при трудовия процес в транспорта, Сборник на XII Научна конференция “Транспорт-2002”, ВТУ, София.

[3] Такала Ю., Най добрите знания и практики за безопасност при работа, сп. Здравословен и безопасен труд, бр. 12, 2007.

CONSIDERING THE INFLUENCE OF POTENTIAL NEW RISKS IN TRANSPORT

Erdoan Hadzhiev

Senior lecturer, Todor kableshkov Higher School of Transport, Sofia
BULGARIA

Abstract: *The paper presented analyses the influence of the professional stress on the working capacity and health of people working in transport. на работещите в транспорта. The impact of stress on the psyche and working capacity of the staff are taken into consideration as well as the reasons caused that condition and the approaches to remove the latter.*

Key words: *stress, risks, work safety, transport.*