УДК 159.9:612.821

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В СИСТЕМЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Утенков В.С., студент 1 курса

[1]*Филиал ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Минеральные Воды,* (357203,Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.Ленина, д.12[б])

Резюме. **В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости человека в современном мире. Показана особенность проявления стрессоустойчивости как совокупности качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства. Подчеркнуто значение стрессоустойчивости работников в сфере железнодорожного транспорта. По результатам проведения исследования стрессоустойчивости с помощью Копинг-тест Лазаруса представлены некоторые рекомендации по выработке копинг-стратегий и повышению устойчивости к стрессу, также профилактические упражнения, способствующие поддержанию стрессоустойчивости работника: повышение самооценки, поддержание здоровья человеческих центров удовольствия, избавление от травм прошлого, положительные эмоции и смех как главные враги стресса.**

Отмечено, что не каждый человек может работать в железнодорожной сфере, так как сложно адаптироваться к постоянному стрессу и при этом сохранять здоровую психику. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности. Именно она способствует адекватному принятию решений работника в чрезвычайных ситуациях.

Ключевые слова: **копинг-механизмы, копинг-стратегии, стрессоустойчивость, «Копинг-тест Лазаруса», железнодорожная психология.**

STRESSOSTABILITY IN SYSTEM OF RAILWAY TRANSPORT

Utenkov V.S., 1st year student

Branch Rostov state University of railway engineering branch, Mineralnye Vody

Mineralnye Vody, Russia

Summary. **The problem of human stress in today's world. The show features displays of stress as a combination of qualities that allow the body to safely tolerate the action of stressors, without harmful outbursts of emotion, affecting the operations and others, and that can cause mental disorders. Highlighted the importance of workers'**

stress in the rail sector. According to the results of the study of stress with the help of Koping test Lazarus presented some recommendations for the development of coping strategies and resilience to stress.
And also prophylactic exercises assisting maintenance of стрессоустойчивости worker : increase of self-appraisal, maintenance of health of human centers of pleasure, releasing from the traumas of the past, positive emotions and laughter are main enemies of stress.
It is noted that not everyone can operate in the railway sector, because it is difficult to adapt to the constant stress and still maintain a healthy psyche. High stress levels is characterized by a low level of emotionality. That it promotes the adoption of adequate employee making in emergency situations.
Keywords: **coping mechanisms, coping strategies, stress, "Coping test Lazarus' railway psychology.**

В XXI веке, в веке информационных технологий и бесконечных напряжений очень сложно пребывать в спокойствии. Но, несмотря на это, важно сохранять высокую устойчивость к стрессу.

Как ни странно, стрессоустойчивость необходима и в железнодорожной деятельности. Недаром она является одним из основных критериев приема на работу в этой сфере.

Значение психологии в железнодорожной сфере в настоящее время возрастает также стремительно, как возрастает скорость современных поездов (например, Сапсан), как стремительно внедряются инновационные технологии в средства управления и контроля на железнодорожном транспорте. Психологические образования: настроение, чувства, состояния человека, его опыт, знания, индивидуальные способности управлять собою, все это являются факторами, определяющими качество выполнения работы. [1]

Напомню, что стрессоустойчивость — это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства. [5] Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности. Именно она способствует адекватному принятию решений работника в чрезвычайных ситуациях.

К сожалению, как показывает практика, далеко не каждый человек может адекватно реагировать на ситуацию, которая складывается в аварийных ситуациях. Здесь сказываются психические особенности человека. Ими могут оказаться как врожденные, так и приобретенные качества. Как показывают результаты исследований психологов, среди людей, которые оказываются в аварийной, опасной ситуации, только 12-15 % не подвержены панике и ведут себя с минимальным для себя ущербом для здоровья и ситуации. А вот остальные 75 % людей теряют самообладание и самоконтроль и совершают неадекватные сложившейся ситуации действия и поступки, допускают беспорядочные действия, которые влекут за собой разного рода

ущерб. Они могут усугублять аварийную обстановку, создавать определенную угрозу для окружающих. В данных случаях организм человека реагирует стрессом на непомерные, невыполнимые, неожиданные для него требования. Стресс может усугубиться в силу недостаточности информации о том, что произошло, о масштабах угрозы, об источнике опасности и способах действия в данных ситуациях. [2]

Но самое страшное - стресс тормозит практически все психические процессы человека! Это может выразиться в растерянности, в оцепенении, заторможенности, в неэффективности ответных действий и невозможности контролировать свои поступки, в невозможности адекватно оценить сложившуюся ситуацию. Более того, стресс может привести к паническим реакциям. В сфере железнодорожного транспорта даже кратковременный "ступор" работника в неординарных ситуациях является угрозой не только для своей жизни.

Таковы основные последствия низкой стрессоустойчивости. Именно поэтому человек, не устойчивый к стрессам, теряющийся и бездействующий в момент, когда необходимы своевременные, быстрые и четкие действия профнепригоден для такой работы.

Но можно повысить свою устойчивость к стрессу. Не стоит думать, что есть какой-то общий подход к преодолению трудностей, нет, его нет. Но можно найти метод, подходящий для Вас. С этим Вам может помочь «Копинг-тест Лазаруса», найденный мной на просторах интернета. [3] Он предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. [4]

Для большей достоверности этот тест был пройден мною, результаты продемонстрированы на рисунке 1.

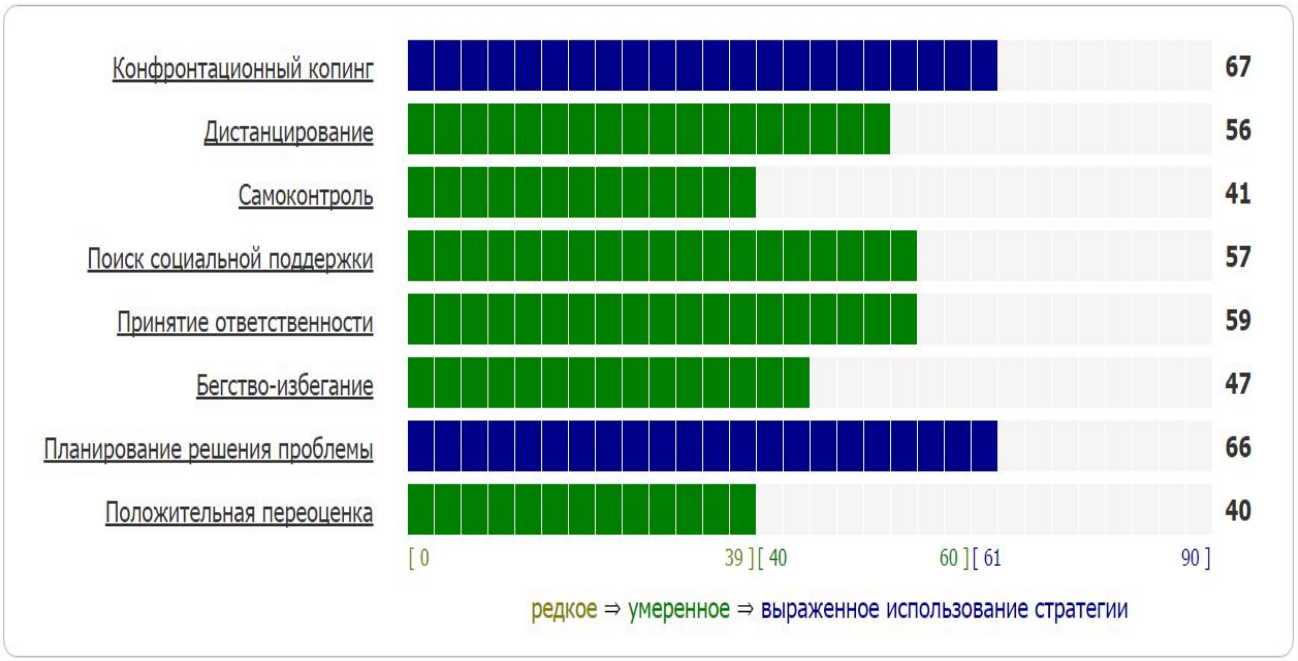

Рис. 1. Результаты Копинг-тест Лазаруса

Преобладающими копинг-стратегиями в моем случае оказались «конфронтационный копинг» и «планирование решения проблемы». Первая копинг-стратегия предполагает попытки разрешения проблемы за счет осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Ее положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию. Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

«Планирование решения проблемы» предполагает преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Его положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Помимо способов преодоления трудностей, описанных в тесте Лазаруса, есть ряд профилактических упражнений, способствующих поддержанию стрессоустойчивости работника. Некоторые из них:

1. ***Повышение самооценки.***

Ваше самоощущение играет главную роль в том, как Вы справляетесь со стрессами жизни. Адекватная, здоровая самооценка человека - это гарантировано хорошее отношение к себе, это положительное отношение окружающих к вам, а также ваша положительная и позитивная позиция к окружающим.

Самооценка помогает вам справляться и выживать в моменты, когда на вас наваливается опустошение.

2. Поддержание здоровья человеческих центров удовольствия.

Здоровый мозг — одна из самых лучших защит от серьезных эмоциональных травм. Если мозг работает правильно, то есть возможность задействовать все остальные механизмы, позволяющие справляться с ситуацией и пережить бурю эмоций, которая на вас обрушилась. В частности, должны быть сбалансированы эмоциональные центры, расположенные глубоко в мозге. Забота об этих частях мозга имеет отношение как к устойчивому ощущению счастья, так и к стрессоустойчивости.

3. Избавление от травм прошлого.

Незалеченные травмы прошлого делают нас более подверженными будущим стрессам. Преследующие воспоминания повышают чувствительность человека ко всему, что способно напомнить прошлый опыт, и снижают его стрессоустойчивость.

4. Умение справляться с превратностями судьбы.

Неудачи не фатальны. Они — часть обучения и взросления.

5. Положительные эмоции и смех – главные враги стресса.

Появляется все больше научных данных о том, что положительные эмоции, особенно смех, противостоят стрессу и связаны со стрессоустойчивостью и т.д.

ВЫВОДЫ. Не каждый человек может работать в железнодорожной сфере, так как сложно адаптироваться к постоянному стрессу и при этом сохранять здоровую психику, именно поэтому мною был собран материал по повышению и поддержанию стрессоустойчивости работников этой профессиональной деятельности.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Ветвицкая С. М. Железнодорожная психология (учебное пособие) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. №3-2. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/zheleznodorozhnaya-psihologiya-uchebnoe-posobie (дата обращения: 20.12.2016).

2. Ветвицкая С.М., Бриллиант Е.В. ПРИНЦИП ИНТЕГРАТИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 5-3. – С. 597-599; URL: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33925 (дата обращения: 15.11.2017).

3. Копинг-тест Лазаруса – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://psytests.org/coping/lazarus-run.html

4. Копинг-стратегии. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pravdiva.com.ua/page_112.html (Поддержание стрессоустойчивости)

5. Определение стрессоустойчивости . – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/stressoustojchivost-i-sposoby-ee-trenirovki.html