

应激反应对引航工作的影响及优化措施

文 峰

山东省东营市铁路港航发展中心东营引航站 山东东营 257091

摘 要: 随着中国经济的高速发展,港口的航行条件越来越复杂,船舶的数量越来越多,船舶的吨位也越来越大,出现各种意外事件的可能性也越来越大,而且随着港口内的交通流量越来越大,如果不及时应对,很可能出现很多多次生事故,给人类的财产和环境带来难以估计的损失。因此,港口作业的引航人员必须具备较强的对应应激的能力。本文试图从应激反应的角度,分析应激对引航员身体和心理的影响,并对其在工作中的应对措施进行了探讨,以提高其危机处置的有效性。

关键词: 应激反应; 引航工作; 优化措施

Influence of stress response on pilot work and its optimization measures

Feng Wen

Dongying Pilot Station, Railway Port and Navigation Development Center, Dongying, Shandong 257091

Abstract: With the rapid development of China's economy, port navigation conditions are more and more complex, more and more number of ships, ship tonnage is also more and more big, the possibility of various accidents is more and more big, and as the port traffic flow is more and more big, if not timely response, is likely to appear a lot of secondary accidents, to human property and environment is difficult to estimate losses. Therefore, the port operation pilots must have a strong ability to cope with stress. This paper tries to analyze the physical and psychological effects of stress from the perspective of stress response, and to explore the countermeasures of the pilots in order to improve the effectiveness of their crisis management.

Keywords: Stress response; Piloting work; Optimization measures

引言:

引航是一项非常特别的工作,当你独自一人去一趟外轮时,你必须要和全世界的船员一起在一个不熟悉的环境中做好引航。担负着维护国家主权、保障船舶和港口设施安全、预防环境污染等重大责任。由于每一次作业的船况、船队的流量、水文、天气、船员的素质等都是不确定的,当这些不确定因素结合在一起时,很可能就会发生相撞、搁浅、泄漏、爆炸等灾难性的事故,这会引航员造成巨大的精神应激,并且这种应激会伴随着他们的职业生涯。在心理学上,这些应激和挑战被称作应激源。

一、应激和引航员

1. 应激源

应激源是指人们在日常生活和学习过程中受到的各种外部或内部因素的影响。应激源可能来自于各个方

面,可能是因为身体受到了真实的威胁(比如地震、火灾、受伤、疾病、高温、寒冷等),也可能是因为家庭不和谐,同事之间的矛盾,或者是因为对未知因素的臆想,而导致的精神应激。引航员在引航期间的应激主要来自以下方面:

(1) 紧急情况。当发生碰撞、搁浅或紧急操作时。当发生紧急情况时,利用攀爬引航梯和跳水进行紧急撤离。

(2) 由多种不确定性引起的引航员的心理行为。如果船舶的车,锚,舵和缆绳是否保养良好,是否在使用中发生故障。船员是否受过培训,能够在突发事件中迅速做出反应并执行相应的工作。不同的天气状况会在很大程度上影响到船只,是否能够按时到达?在雾航行时,有没有雷达无法探测到的物体。

(3) 与不同文化背景的船员在沟通时发生的文化冲

突。船只就像是一个移动的国家,引航员就像是在国外工作一样,很多船员都是从五湖四海赶来的,所以他们之间的关系就很微妙了,例如在俄乌冲突背景下,一条靠泊船共计20名船员,其中16名俄罗斯人,和四名乌克兰人。

(4) 由于繁重的工作和社会、家庭等因素的影响,引航员本身的心理活动。

2. 应激反应

应激反应是指在应激源的刺激下,身体的非特异性反应,同时伴随着身体功能和精神活动的变化而产生的身体和精神上的应激。因此,应激对人的影响既有身体上的,也有精神上的,而且还会随着应激源的存在时间长短、个人的性格、教育背景等因素而变化的。应激反应一般可以分为生理和心理两种。

(1) 应激的生理反应在身体上主要是由美国心理学家怀特·坎农于1929年提出的“或战或逃”的应激反应可以用来说明。此时,交感-肾上腺髓质系统会兴奋起来,此时大脑和肌肉的血液供应会增多,血糖会上升,身体的血液利用能力会增强,血液凝固的时间也会变得更短,从而让身体在作战和受伤时更加适应。中枢神经系统的兴奋,让身体更灵敏^[1]。

(2) 应激有两类心理反应。积极的精神应激能够激发人的思想,使人的精神高度集中,迅速地搜集到身边的有用的信息,增强他们的反应和思考能力,以及应付应激的应激。负面的精神应激是指把恐惧、内疚、愤怒、无助等负面的心理情绪放大。让人麻木、冷漠、否认、逃离所处的情况,甚至会由于极度的惊恐而惊吓,这就是所谓的“兔子”。而长期处于负面的精神应激下,又是多种生理疾病的主要原因和诱发因素

3. 应激对引航人员的影响

应激对引航员的影响可以从身体和精神两个层面进行,两者相互影响,就像灵魂和肉体是密不可分的。心理反应会影响到体内的各种激素的分泌,让身体做好相应的准备,同时也会受到一些生理变化的影响。因此,必须将应激反应视为一种整体的身体和心理反应,这样,他们就能更好地了解应激对整个引航系统的影响,从而制定出相应的对策。因此,作者认为,应激反应对引航人员的作用可分为有利于引航工作的应激响应和对引航工作不利的应激响应。

每一个引航员在面对紧急状况时,都会有一种精神上的紧张。应激会伴随着紧张,焦虑,兴奋,注意力高度集中。而经验丰富的引航员,则是经验丰富,能够从

容应对,能够充分利用应激的正面影响^[2]。

二、应付应激反应的对策

本文作者在此提出了一个“应激阈值”的概念,它是指正、负两种应激的界限。当人们对紧急情况的应激反应水平低于临界点时,人们往往会认为自己能够应对目前的危机,从而能够做出积极的应激反应。就像是一个猎人,突然遇到了一头从草丛里冲出来的野猪,野猪的牙齿很锋利,但是猎人却能凭借自己的经验和装备,迅速的做出反应。当应激反应超出应激极限时,我们就会被突然的事情吓得手足无措,从而放弃了思考和反抗。如果是孤身一人的旅人,被狼群围攻,那就是死路一条。

在实际的引航作业中,引航人员的应激阈值将会直接影响到应急避让的正确处理,进而影响到引航事故的级别和损害,以及引航事故的发生。因此,引航人员应对应激的最好办法是增加应激阈值。

应激阈值由个体的成长经验、认知程度、个性特点等多种因素决定,因此,应激阈值对个体的应激阈值有一定的影响。对于同一事物,不同的人会有不同的应激反应。作者认为,在进行训练和外部干扰的情况下,可以采取下列措施来改善引航员的应激阈值:

1. 利用大型仿真系统对引航期间出现的各种突发事件进行仿真(例如:失控、能见度差、搁浅等)进行仿真,通过模拟仿真,可以让引航员在真实的场景中反复演练各种应急预案,从而发现引航员在处理突发事件时暴露出的问题和性格弱点。找到了问题,再进行针对性的训练,弥补自己的不足。在紧急情况下,引航员的应激会比未经训练时大得多,他们更愿意相信自己能应付眼前的局面,从而克服恐惧、紧张和茫然,有条不紊地应对危险。

2. 在不同情况下,引航员要加强学习,制定并改进相应的应急方案。首先要了解各种情况,比如船舶的吃水、操纵能力、气象、风向、能见度、水深和船舶的吃水等。平时在工作中,常常设想在各种情况下遇到紧急情况时如何处理(例如在多艘船舶汇遇、主机故障、舵机故障等)。在各种情况下,当出现紧急情况时,如何操作,船只以避免或减小事故的发生。并将其归纳为紧急情况计划。在接下来的工作中,他会继续完善自己的计划,这也是他对船舶操控的理解越来越深。这样,万一有什么意外情况,他也能保证自己有足够的预案,不用担心。

3. 加强沟通,尤其是与有经验的引航员或船长进行沟通。他们也是见过不少危险的人,在应对危险的时候,

他们的经验和想法会让他们的思想变得更加清晰。他们的建议和提示可以帮助我们在突发事件前做出判断,并做好心理准备,从而极大地提高应激的临界点^[3]。

三、结语

总之,作为一位在危险、复杂的环境中工作的引航员,在遇到紧急情况时,往往不会有太多的时间来考虑和讨论最佳的解决办法,往往都是依赖于引航人员对突发事件的反应,并且根本没有尝试的空间。此时,引航员的心理、生理应激反应在实际操作中起到了至关重要的作用。我们越是深入地了解应激的身体和心理反应,就能更好地提升引航员在应对紧急情况时的应激,从而

更好地发挥出应对危机的作用,并尽可能地减少负面影响。在我国,人们越来越多地关注应激反应对特殊职业(的作用,这既体现了人文关怀的理念,也是提高生产力、增进人类福利的一个重要方面。

参考文献:

- [1]孙志俊.应激反应对引航工作的影响及应对分析[J].中国水运, 2021(6): 123-125.
- [2]胡中明.突发公共卫生事件背景下引航员心理应激与思考[J].中国水运, 2021(7): 122-124.
- [3]郭继新.远洋船员心理健康状况调查及心理健康管理对策[J].水运管理, 2020, 42(8): 20-22.