

Дата поступления рукописи в редакцию: 19.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 03.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-3-74-81

ПОЛИТОВА Татьяна Эдуардовна,
обучающейся по программе магистратуры
«Психологическое консультирование»
на кафедре профессиональной педагогики и психологии
государственного педагогического университета,
e-mail: alekseevat22@mail.ru

СТАХЕЕВА Любовь Михайловна,
кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры экономики бухгалтерского
учета и финансового контроля
Уральского государственного аграрного университета,
e-mail: staheeva53@mail.ru

ЗАРУБИНА Елена Васильевна,
кандидат философских наук, ,
доцент, доцент кафедры философии
Уральского государственного аграрного университета,
e-mail: ethos08@mail.ru

ГОРБУНОВА Олеся Сергеевна,
кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры экономики, бухгалтерского
учета и финансового контроля
Уральского государственного аграрного университета,
e-mail: os-bakunova@mail.ru

МАЛЬКОВА Юлия Вадимовна,
кандидат экономических наук,
доцент кафедры бухгалтерского учета и аудита
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: malkova0404@mail.ru

ПИЛЬНИКОВА Ирина Федоровна,
старший преподаватель кафедры экономики,
бухгалтерского учета и финансового контроля
Уральского государственного аграрного университета,
e-mail: pilnikovai@mail.ru

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Актуальность темы исследования «Человеческий фактор в обеспечении безопасности и здоровья человека» обусловлена тем, что в современной жизни человеческий фактор зачастую является источником опасностей и угроз. Это связано с неправильными действиями человека, которые могут привести к несчастным случаям, авариям и катастрофам, а также с плотностью населения с каждодневным контактом людей различных производственных и социальных сфер.

Авторами в данной статье обусловлена актуальность темы исследования, приведены методы, обзорные источники, и практическая значимость работы. Поставленная цель достигнута путем раскрытия поставленных задач по ходу исследования: рассмотрен человеческий фактор в обеспечении безопасности и здоровья человека, приведена ста-

истика возникновения чрезвычайных ситуаций под действием человеческого фактора. Дан обзор на психологию труда, рассмотрен человеческий фактор с точки зрения психологических отклонений человека и психологических заболеваний. Описаны три стадии стресса по модели Селье: Рассмотрены организационные и личностные факторы стресса, методы и способы воздействия на снижения уровня стресса. Изучены инструменты и факторы в психотерапии, позволяющие облегчения симптомов тревоги и стресса при помощи суггестии. По исследуемой теме определены выводы: Человеческий фактор - одна из первых причин возникновения техногенных, транспортных аварий и катастроф, Самым распространенным и опасным психологическим заболеванием является стресс, который несет большую опасность для безопасной жизнедеятельности человека в частности и всего общества в целом. На стрессовые воздействия нет готового ответа и готовой программы реагирования, требуется поиск способов воздействия на стрессы и выхода из сложившейся ситуации своими методами и разумом (Суггестии).

Ключевые слова: человеческий фактор, безопасность, психология, техника безопасности, стресс, суггестия.

POLITOVA Tatyana Eduardovna,
studying under the master's program
"Psychological Counseling" at the Department
of Professional Pedagogy and Psychology
of the Ural State Pedagogical University

STAKHEEVA Lyubov Mikhailovna,
Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Economics,
Accounting and Financial Control
of the Ural State Agrarian University

ZARUBINA Elena Vasilievna,
Candidate of Philosophy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Philosophy
of the Ural State Agrarian University

GORBUNOVA Olesya Sergeevna,
Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Economics,
Accounting and Financial Control
of the Ural State Agrarian University

MALKOVA Julia Vadimovna,
Ph.D. in Economics, Associate Professor,
Department of Accounting and Audit,
Ural State University of Economics

PILNIKOVA Irina Fedorovna,
Senior Lecturer, Department of Economics,
Accounting and Financial Control,
Ural State Agrarian University

HUMAN FACTORS IN ENSURING HUMAN SAFETY AND HEALTH

Annotation. The relevance of the topic of the study "The human factor in ensuring human safety and health" is due to the fact that in modern life the human factor is often a source of dangers and threats. This is due to improper human actions that can lead to accidents, accidents and disasters, as well as population density with everyday contact between people of various production and social spheres.

The authors in this article determine the relevance of the research topic, provide methods, overview sources, and the practical significance of the work. The set goal was achieved by disclosing the tasks set in the course of the study: the human factor in ensuring human safety and health was considered, statistics on the occurrence of emergencies under the influence of the human factor were given. An overview of labor psychology is given, the human factor is considered from the point of view of human psychological deviations and psychological diseases. Three stages of stress are described according to the Selye model: Organizational and personal stressors, methods and ways of influencing stress reduction are considered. Tools and factors in psychotherapy have been studied to relieve symptoms of anxiety and stress with the help of suggestion. On the topic under study, the conclusions were determined: The human factor is one of the first causes of man-made, transport accidents and disasters. The most common and dangerous psychological disease is stress, which carries a great danger to the safe life of a person in particular and the whole society as a whole. There is no ready-made response to stress impacts and a ready-made response program, it is necessary to find ways to influence stress and get out of this situation with your own methods and mind (Sugestia).

Key words: human factor, safety, psychology, safety, stress, suggestion.

Целью исследования выступает «Человеческий фактор в обеспечении безопасности и здоровья человека»

Для изучения и описания исследуемой темы следует решать следующие задачи:

- дать понятие человеческого фактора;
- привести общие статистические показатели аварийных ситуаций за счет человеческого фактора;
- рассмотреть основные психологические причины травматизма на производстве и пути их решения;
- рассмотреть психологические причины заболеваний;
- описать три стадии стресса по модели Селье;
- рассмотреть организационные и личностные факторы стресса, методы и способы воздействия на снижения уровня стресса
- изучить инструменты и факторы в психотерапии, позволяющие облегчения симптомов тревоги и стресса при помощи суггестии.
- по исследуемой теме описать вывод

Методами исследования стали: в связи с невозможностью применения эксперимента использован теоретический и абстрактно-логический метод исследования.

При исследовании научной статьи «Человеческий фактор в обеспечении безопасности и здоровья человека» обзорными источниками стали учебные пособия и интернет ресурсы по проблеме исследования, приведенные в списке литературы.

Практическая значимость работы. Материалы исследования могут быть применены как лекционный материал для обучающихся среднего профессионального обучения и бакалавров по дисциплине: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология - изучающая закономерности психи-

ческой жизни человека» а также в научных статьях с учетом специфики темы.

Основная часть. Человеческий фактор – всевозможное влияние человеческой личности на любой вид деятельности. Крайне важно понимание человеческого фактора в среде безопасности, так большинство травм и заболеваний вызвано именно социально -психологическим контактом. [2].

Зачастую из-за человеческого фактора возникают аварийные и опасные случаи. По данным МОТ около 90 % авиакатастроф связано с ошибочными действиями экипажей авиалайнеров; 60–90 % случаев ДТП возникает из-за ошибок водителей автомобилей; свыше 60 % аварий на объектах с повышенным риском происходит из-за ошибок персонала. Статистика свидетельствует, что на производстве неблагоприятные психологические качества человека все чаще становятся причиной несчастных случаев, достигая на отдельных производствах до 40 % от общего комплекса причин [2].

Первое, что нужно рассмотреть в человеческом факторе в трудовой деятельности – это психологию труда [1].

Психология труда. Является разделом психологии, посвященным изучению психологических особенностей социальной и творческой деятельности человека.

Опыт свидетельствует, что в основе аварийности и травматизма часто лежат не инженерно-конструкторские дефекты, а организационно-психологические причины:

- низкий уровень профессиональной подготовки;
- недостаточное воспитание;
- нарушение производственной дисциплины;
- допуск к опасным видам работ лиц с повышенным риском травматизма;

- пребывание людей в состоянии утомления или других психологических состояниях, снижающих надежность (безопасность) деятельности специалиста.

Основные психологические причины травматизма на производстве.

Основа всех травм лежит в нарушении правил и инструкций безопасности, отказу выполнять требования безопасности, неспособность их выполнять. В основе этих причин лежат психологические отклонения:

- 1) Нарушение мотивационной части действий человека. Проявлением является нежелание применения комплексов действий, обеспечивающих безопасность. Может возникнуть вследствие недооценки человеком опасности, склонности к риску, скептическом отношении к технике безопасности.

Такие нарушения, как правило, действуют некоторое время в связи с плохим настроением, трудными жизненными ситуациями или из-за употребления алкогольных и психотропных веществ.

- 2) Нарушение ориентировочной части деятельности человека. Проявляются через незнания норм и правил поведения, обеспечивающего безопасность. Наиболее критичны при работе с высокотехническим оборудованием. Требуется серьезное обучение.

- 3) Нарушение исполнительской части деятельности человека. Проявляются через невыполнение техники безопасности с силу ограниченности физиологических возможностей человека (недостаток координации, слабая реакция, плохое зрение, несоответствие роста и др.) [2].

Перечислив основные психологические причины травматизма, напрашиваются пути их решения:

Для предотвращения мотивационных причин может помочь пропаганда, дополнительное обучение в области безопасности.

При причинах ориентировочной части помогает выработка основных правил, методика исполнения, приемы безопасных действий.

Для устранения исполнительской части необходимы медицинская профилактика и периодическое обследование, профессиональный отбор подходящих кандидатов на должности повышенной опасности.

Однако, несмотря на разнообразие психологических причин, следует акцентировать внимание на причинах осознанного нарушения правил безопасности [3]:

- экономия сил;
- экономия времени;
- безнаказанность (экономическая и административная);
- безнаказанность (физическая и социальная);
- самоутверждение в глазах окружающих;
- стремление следовать групповым интересам и нормам;
- ориентация на идеалы;
- привычка работать с нарушениями;
- самоутверждение в собственных глазах;
- переоценка собственного опыта;
- стрессовые состояния;
- склонность к риску.

Данные причины должны быть приняты во внимания при разработке техники безопасности, подборе кандидатов на, те или иные должности. Крайне важно их учесть на высоко опасных работах и местах пребывания людей [3].

Психологические причины заболеваний.

Наряду с производственным травматизмом, заболевания также могут нести психологический характер.

Все заболевания делятся на органические и функциональные.

Функциональные – это заболевания, вызванные органическими, механическими или физическими изменениями в разных системах организма человека. Такие заболевания в большинстве своем являются необратимыми.

Функциональные заболевания также называют психосоматическими. Они составляют до 90% всех случаев болезней и также не имеют патологических изменений организма. Но при этом человек все равно себя плохо чувствует, организм без физического изменения ощущает боль и другие некомфортные ощущения.

Эти заболевания обусловлены душевными и психологическими травмами, исходящими из собственной головы и мышления в ней. Причины у них две: стресс и суггестабельность [4].

Стресс.

Ученый психофизиолог Ганс Селье считал, что стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» и выделил три стадии стресса: тревога, сопротивление, истощение [5].

Таблица 1. Проявление трех стадий стресса.

1. Начальная стадия: - тревоги:	2. Средняя стадия сопротивления:	3. Сильная стадия истощения:
-напряжение мышц, -учащение сердцебиения,	-тревога, воодушевление	-зацикливание,
-учащение или задержка дыхания,	- напряжение,	-чрезмерное беспокойство,
-потоотделение,	- поллакиурия	-апатия, усталость, скука.
-холод, зуд, покалывание,	-сухость, боль в горле,	-боли, напряжения, язва, сыпь, тики,
-сжатые кулаки, челюсти,	-диарея, боль в животе,	-расстройство желудка, частые простуды,
- возбуждение	-головная боль	-ослабление внимания
-покраснение, жар в лице	- гиперактивность,	-нервные отупляющие привычки,
- дрожащие руки,	- спешка,	- нарушение сна,
-судорожное хватание предметов	- ворчание, плачь	-потеря чувство юмора, изоляция

Как видно из *таблицы 1* все воздействия на человеческий организм подразделяются на три категории: слабые (тревоги), средние (сопротивление) и сильные (истощение).

1. Слабые воздействия. Не требуют мыслительных процессов. Грубо говоря, это человеческие рефлексy, к примеру, когда одергиваешь руку при прикосновении к горячему предмету. Ответ на слабое действие готов заранее, что и называется рефлексами – неосознанный ответ на раздражитель. Такое воздействие не попадает под категорию стресса, но может создавать его с силу постоянного непрерывного воздействия.
2. Средние воздействия. Уже требуют протекания мыслительных процессов для способа осознанного ответа реагирования. Мысли-

тельный процесс может протекать как на сознательном уровне, так и на подсознательном, заставляя нас давать определенную реакцию на воздействие.

3. Сильное воздействие. Также протекает при мыслительной активности, но намного дольше, чем среднее воздействие, и не всегда находится ответ, как отреагировать организму на воздействие, мыслительный процесс не всегда заканчивается успешно. Именно среднее и сильное воздействия принято считать стрессовыми состояниями человека [4,5].

Состояние стресса характеризуется наличием мыслительного процесса (обычно на подсознательном уровне), направленного на поиск решения возникающих проблем.

Постоянный стресс способствует не только подавленному состоянию человека и потери мотивации, повышенной агрессии и подавленного состояния, но и также приводит к повышенной заболеваемости. Дело в том, что при стрессе наш организм истощается, в силу чего не остается ресурсов на борьбу с заболеванием, усугубляется это все приобретением хронического характера болезни.

Поэтому так важно исключать стресс из своей жизни, так как он напрямую влияет на безопасность и здоровье не только самого человека, но и окружающих в силу невыполнения правил безопасности.

На рисунке 1 представлены организационные и личностные факторы формирования стресса [7].

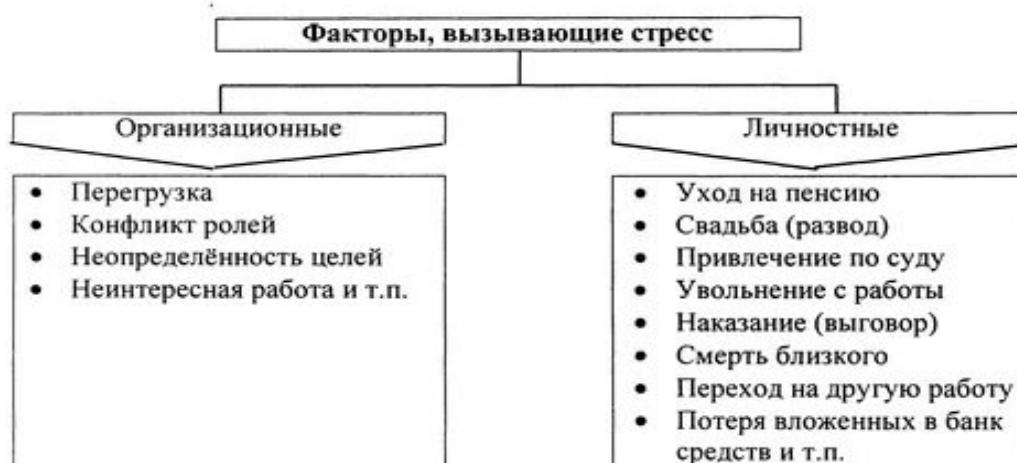


Рисунок 1. Организационные и личностные факторы стресса.

На рисунке 1 показаны формирование стресса под воздействием организационных и личностных факторов, которые могут быть психологическими, средовыми, социальными и физиологическими. Важно учитывать, что причины стресса субъективны и зависят от индивидуаль-

ных особенностей человека, для одного может стать сильным стрессом, а на другого почти не повлиять.

В таблице 2 представлены основные методы и способы воздействия на снижения уровня стресса.

Таблица 2. Основные регулярные методы и способы воздействия на снижения уровня стресса.

Методы стресса	Способ воздействия на стрессы
Физическая активность.	Регулярные упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья.
Медитация и дыхательные практики.	Медитация позволяют сосредоточиться на текущем моменте, на дыхании, звуке, музыке и т.д.
Творческая деятельность.	Творчество, помогают выразить эмоции и отвлечься от повседневных забот.
Качественный сон.	Крепкий и полноценный сон приводит к позитивным мышлениям и надежде на благоприятный исход событий и вере в светлое будущее

Здоровое питание.	Физической активности и качественному сну добавить правильное питание это увеличивает стрессоустойчивость
Массаж.	Процедура убирает усталость и напряжение, положительно влияет на психоэмоциональный фон.
Водные процедуры.	Водные процедуры - укрепляют физическое здоровье, психологическое, повышая стрессоустойчивость.

Как видно из данной таблицы приведенные методы с точки зрения теории способны воздействовать на стрессовые ситуации, при этом следует учесть уникальность человека то, что подходит для одного, не подойдет для другого. При выборе предлагаемых методов воздействия на стресс важно учитывать индивидуальные особенности человека и от стадии стресса. Существуют наиболее эффективные комбинированные подходы физиологические, психологические, социальные и внушительные (Суггестабельность) методы.

Суггестабельность.

Суггестивность влияет на эффективность суггестии, так как степень восприимчивости у раз-

ных людей неодинакова, зависит от того насколько успешно внушение проникает в подсознание.

Суггестия (внушение) – это инструмент в психотерапии, который используется для облегчения симптомов тревоги и стресса. Используются различные методы, которые направлены на внушение чувства спокойствия, безопасности и усиления положительных эмоций [6].

Суггестия активно используется в рекламе для формирования предпочтений, паттернов в психотерапии для коррекции негативных поведенческих и эмоциональных стрессов.

Рассмотрим некоторые рекомендательные факторы, как эффективно применять суггестию *таблица 3.*

Таблица 3. Рекомендательные факторы, применения суггестию.

Рекомендации	Эффективность суггестии
Знать конкретные формулировки	Чёткие и ясные изложения увеличивают их эффективность.
Использовать позитивный подход	Перепрограммировать мысли, чувства и поведение в направлении, которое приводит к благополучию и саморазвитию.
Придавать суггестиям эмоциональную окраску.	Употреблять предложения, вызывающие положительные эмоции и ассоциации.
Повторять суггестивные утверждения.	Неоднократное повторение помогает укрепить новые убеждения и модели поведения.
Учитывать индивидуальные особенности.	Избегать вводящих в заблуждение форм суггестии.
Соблюдать этические соображения.	Суггестию нужно использовать с уважением к личности и автономии другого человека,

Из данной таблицы видно, что эффективность применения суггестии зависит от множества факторов, включая авторитетность источника и эмоциональное состояние получателя информации.

Индивид, с суггестабельностью не уверен в себе, робок, покорён, имеет низкую самооценку, чрезмерно впечатлителен. Для устранения такой ситуации рекомендуется обратиться к специалисту – психоаналитику, который разработает специальную индивидуальную программу в помощь преодоления неуверенности в себе, освоения навыков самоанализа, снижения эмоционального напряжения и устранения страха [9].

Важно отметить, стрессовые воздействия это такие, на которые нет готового («специфического») ответа на уровне рефлекса, нет готовой программы реагирования, требуется поиск выхода из сложившейся ситуации своим разумом (Суггестии) [6].

Таким образом, человеческий фактор является ключевым в большинстве опасных и чрезвычайных ситуаций. Именно под влиянием нежелания, некомпетентности, незнания или подавленности человек совершает те или иные ошибки, приводящие к плачевным последствиям.

Важным показателем здоровья человека является его психологическое здоровье. Самым распространенным и опасным психологическим заболеванием является стресс, так как он сам по себе опасен, так еще и может стать катализатором более сильных душевных расстройств, что несет большую опасность для безопасной жизнедеятельности человека в частности и всего общества в целом.

Восстановление психологических заболеваний не мгновенное действие, требуется проявить терпение и быть готовыми к тому, что не все усилия принесут ожидаемый эффект и выход их стрессовых ситуаций.

Список литературы:

- [1] Артеменко А.П., Стахеева Л.М. Методы и инструменты управления социальной защитой работников // Молодежь и наука. 2016. № 6. С. 64.
- [2] В. В. Бугаевский, С. М. Сидоренко, В. Ю. Фролов, Д. П. Сысоев, В. Ф. Кремьянский, В. Н. Ефремова. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / В. В. Бугаевский, [и др.]. – Краснодар, 2014. – 452 с. (дата обращения 11.03.2026).
- [3] Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. проф. Э. А. Арустамова. М.: Издат.

Дом «Дашков и К», 2005. – 678 с. (дата обращения 11.03.2026).

[4] Сидоренко С. М. Безопасность жизнедеятельности. Человеческий фактор в обеспечении безопасности: Учебное пособие. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2009. – 161 с. (дата обращения 11.03.2026).

[5] Краткое изложение взглядов Селье. [Электронный ресурс] <https://www.b17.ru/> (дата обращения 11. 03.2026).

[6] Суггестия – что это? [Электронный ресурс] <https://quasa.io/ru/media/suggestiya-chto-eto> (дата обращения 11. 03.2026).

[7] Факторы формирования стресса [Электронный ресурс] <https://proholdingtorg.ru/cooking/> (дата обращения 11. 03.2026).

[8] Стресс и суггестия таблицы: смотрите и скачивайте изображения [Электронный ресурс] <https://studme.org/141884/psihologiya/psihologiya> (дата обращения 11. 03.2026).

[9] Преобразовать страх в интерес: как победить неуверенность в себе [Электронный ресурс] <https://dzen.ru/> (дата обращения 11. 03.2026).

References:

- [1] Artemenko A.P., Stakheeva L.M. Methods and tools for managing social protection of workers// Youth and science. 2016. № 6. S. 64.
- [2] V.V. Bugaevsky, S.M. Sidorenko, V. Yu. Frolov, D.P. Sysoev, V.F. Kremyansky, V.N. Efremova. Life safety: textbook/V.V. Bugaevsky, [et al.]. - Krasnodar, 2014. - 452 p. (date of circulation 11.03.2026).
- [3] Life safety: textbook/edited by prof. E. A. Arustamova. M.: Izdat. House "Dashkov and K," 2005. - 678 p. (date of circulation 11.03.2026).
- [4] Sidorenko S. M. Life safety. Human factor in security: Tutorial. - Krasnodar: Kuban GAU, 2009. - 161 s. (date of circulation 11.03.2026).
- [5] Summary of Cellier's views. [Electronic resource] <https://www.b17.ru/> (access date 11. 03.2026).
- [6] Suggestia - what is it? [Electronic resource] <https://quasa.io/ru/media/suggestiya-chto-eto> (access date 11. 03.2026).
- [7] Stress factors [Electronic resource] <https://proholdingtorg.ru/cooking/> (accessed on 11. 03.2026).
- [8] Stress and table suggestion: watch and download images [Electronic resource] <https://studme.org/141884/psihologiya/psihologiya> (access date 11. 03.2026).
- [9] Convert fear into interest: how to overcome self-doubt [Electronic Resource] <https://dzen.ru/> (accessed 11. 03.2026).

