

КОНСТРУКТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СТРЕССОРАМИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЁЖНОСТИ АВИАСПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация

Рассматривается проблема совладания авиационных специалистов с профессиональными стрессорами. Психологические последствия накопленного профессионального стресса описаны сквозь призму профессиональной надёжности авиаспециалистов.

В последние годы психологам всё чаще приходится оказывать помощь авиационным специалистам, не сумевшим противостоять негативному воздействию профессиональных стрессоров на их психику и личность. Это ставит проблему совладания с профессиональным стрессом в ряд наиболее острых и требующих разрешения, так как она проявляет себя в многоаспектных нарушениях всей системы жизненных и, в том числе, профессиональных отношений человека, ухудшении физического и психологического здоровья, утрате профессионально-важных качеств. Результатом таких нарушений часто становится уход из профессии.

Есть и другая сторона проблемы: она связана с безопасностью выполняемой деятельности, ведь описанные изменения являются наиболее опасными в плане провоцирования сбоев в деятельности: их результатом становится снижение волевого и когнитивного контроля в процессе её выполнения и нарушение способности к саморегуляции состояний и деятельности. И хотя многие исследователи (М. Аствацатуров, Л. Гиссен, Б. Коробков, Ф. Космолинский, А. Леонтьев, Б. Ломов, В. Маришук, В. Небылицын, Т. Немчин, К. Платонов, И. Полишук, В. Пономаренко, В. Попов, М. Решетников, П. Симонов, Н. Тарабрина, Е. Лазебная, М. Зеленова, М. Магомед-Эминов, Е. Мазур, В. Гельфанд, П. Качалов) внесли свой вклад в изучение психологических механизмов противостояния деструктивному воздействию на человека профессиональных стрессоров, проблема продолжает оставаться чрезвычайно актуальной, так как лежит в поле решения задачи профессиональной надёжности авиаспециалистов.

Анализ понятия «профессиональный стресс» в настоящее время осуществляется преимущественно сквозь призму категории «психическое напряжение» [5, 7, 9, 11]. Источники психического напряжения и перенапряжения в процессе выполнения профессиональной деятельности можно разделить на *первичные и вторичные*. Под первичными понимаются предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые создают оптимальный фон для деятельности специалиста и характеризуются параметрами, предъявляющими ему требования, выходящие за пределы функционального диапазона его приспособительных возможностей, а также ощущаются и переживаются им как источник дискомфорта.

Последняя характеристика выводит на первый план вторичные источники напряжения - *индивидуальные свойства личности*. Они опосредуют влияние любых внешних воздействий: определяют субъективную значимость, специфику психологического отражения и оценку возникшей ситуации. Здесь важную роль играют *а) индивидуальные характеристики*: (биологические, психофизиологические), такие, как уровень физического и психического здоровья, возраст, особенности центральной и вегетативной нервной системы, диапазон функциональных возможностей отдельных систем организма;

б) личностные факторы-характеристики: степень развития умений и навыков, а также степень готовности специалиста к деятельности в условиях, характерных для данной профессии; отношение к выполняемой деятельности, мотивы и волевые качества личности, особенности предшествующего опыта деятельности в аналогичных условиях [10].

Так, например, в исследованиях М. Айрапетянца, А. Вейна, В. Захаржевского, М. Дмитриевой, В. Михеева, Г. Бишона обнаружено, что характер патологического отражения рабочей ситуации, осложнившейся непредвиденным воздействием стрессоров, а также интенсивность эмоционального напряжения в процессе ее переживания и индивидуальный паттерн реагирования на нее во многом определяются наличием негрубой органической мозговой predisposition [1; 6]. Она может проявлять себя как церебральная гипоксия, а также как расстройство функций интегративных систем мозга, среди которых, наряду с корой больших полушарий, существенная роль отводится лимбико-ретикулярному комплексу.

Интенсивность негативных эмоциональных состояний, возникающих под воздействием профессиональных стрессоров, может быть обусловлена антиципационными особенностями личности, в частности, нарушением протекания процессов прогнозирования, приводящих к рассогласованию при сличении реальной ситуации с предполагаемой [5; 9]. По сути, эти нарушения можно рассматривать «как результат «антиципационной несостоятельности» личности - её неспособности «предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях» [9, с. 319]. Считается, что она присуща людям особого склада - с имеющимися преобладающими особенностями - «преневротическим радикалом», задающим определённый паттерн эмоционально-поведенческого реагирования.

Учитывая вышесказанное, к «особым» (стрессогенным) условиям профессиональной деятельности можно отнести такие специфические условия её выполнения, которые в результате сочетания объективных и субъективных факторов обладают высоким потенциалом развития состояний психической напряжённости и стресса [3; 8; 10; 11]. К ним относятся следующие:

- 1) предполагающие сложность или опасность рабочего задания, содержащие угрозу для жизни или здоровья специалиста вследствие его выполнения;
- 2) предполагающие высокую степень ответственности за других людей, содержащие угрозу их жизни или здоровью вследствие невыполнения рабочего задания или неверных профессиональных действий;
- 3) характеризующиеся «рваным» ритмом деятельности, дефицитом времени как на принятие решений, так и на выполнение задания;
- 4) объективной трудностью выполнения работы или достижения целей;
- 5) дефицитом информации, необходимой для выполнения деятельности, или неопределённостью возможных исходов;

б) физическими, гигиеническими, микроклиматическими и другими экологическими факторами, препятствующими деятельности;

Очевидно, что состояние психического напряжения пилота, управляющего воздушным судном, будет по своим параметрам качественно иным, по сравнению, скажем, с состоянием штурмана, или специалиста по управлению воздушным движением, или бортпроводника. Существенно различаться будет эмоционально-когнитивная составляющая активности этих специалистов и её мотивационное обеспечение, как непосредственно в ситуации, предъявляющей повышенные требования к их профессиональным качествам, так и после выхода из неё, в период совладания с негативными переживаниями.

Процесс «накопления» негативных эмоций может быть достаточно долгим (до нескольких месяцев и даже лет), но он неминуемо приводит к истощению регулятивных ресурсов личности, которое первоначально проявляется в «приглушённости», «притуплённости» эмоций, чувстве опустошённости, ощущении эмоционального перенапряжения, вплоть до эмоциональных срывов. При нарастании истощения всё явственней начинают проступать симптомы деперсонализации: характерной становится тенденция к дегуманизации (обесцениванию) человеческих отношений, проявляющаяся в формальном, обезличенном или негативном, бездушном, циничном отношении к другим людям. При этом нарастает недовольство собой, ощущение своей некомпетентности, негативное самовосприятие в профессиональном плане, проявляется тенденция к редукции персональных достижений [3].

Последствия накопленного стресса можно описать с использованием пяти основных симптоматических категорий: а) физиологической (физическое истощение и его соматические последствия);

б) аффективно-когнитивной (эмоциональное истощение, появление неконструктивных переживаний и чувств; когнитивные расстройства, появление иррациональных установок); в) поведенческой (снижение продуктивности деятельности, формирование неадекватных стилей (защитных стратегий) поведения и пр.); г) экзистенциальной (деструкция ценностно-смысловой системы личности, нарастание ощущения пустоты, бессмысленности существования); д) личностной (деперсонализация, появление асоциальных тенденций);

Работа в особых, насыщенных стрессорами, условиях предъявляет особые требования к системе саморегуляции авиационного специалиста. Адаптация к стрессогенным условиям деятельности может идти двумя путями: а) по направлению актуализации транспотенциалов, т.е. внутриличностных ресурсов, не задействованных в обычной, повседневной жизни; б) по направлению выработки стрессовых стилей выживания - это путь актуализации защитных механизмов психики, обусловленный «провисанием» работы транспотенциалов. Зачастую нормализация психического состояния достигается за счёт отрицания опасности и риска, вытеснения и подавления негативных переживаний, деформации сферы отношений с окружающими, развития нежелательного поведения (например, восстановление душевного равновесия и снятие усталости с помощью алкоголя). Это неминуемо приводит к истощению регулятивных ресурсов личности, что применительно к работе авиаспециалистов становится мощным фактором риска возникновения ошибок и сбоев в деятельности и снижения безопасности полётов.

Выводы. Обозначенная проблема требует глубокого изучения для разработки эффективных стратегий психологического сопровождения профессиональной деятельности авиационных специалистов. Её решение, бесспорно, будет способствовать повышению профессиональной надёжности авиаспециалистов.

Литература:

1. Бишон Г.Х. Роль коры в ретикулярной формации. – В кн.: Ретикулярная формация мозга. – М.: Медицина, 1962, с.366 – 373
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.: ил.
4. Ениколопов С.Н., Лебедев С.В., Бобосов Е.А. Влияние экстремального события на косвенных участников // Психологический журнал. - № 6.- 2004, с. 73-81
5. Китаев – Смык Л.А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных условиях. – В кн.: Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. – М.: Наука, 1977, с. 189 – 225
6. Лебединский М.С., Мясичев В.Н. Введение в медицинскую психологию. – Л.: Изд-во "Медицина", 1966. - 430 с.
7. Магомед - Эминов М.Ш. Трансформация личности. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. – 496 с.
8. Маришук В.Л., Коробков Д.Н. Напряжённость в полёте. – М.: МГУ, 1969
9. Менделевич В.Д. Антиципационные механизмы невротогенеза. //Психологический журнал, 1996, № 4.
10. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: МГУ, 1976
11. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во Лен. Ун-та, 1983