

the Flight / 2016 IEEE 4<sup>th</sup> International Conference “Methods and Systems of Navigation and Motion Control (MSNMC)”, October 18- 20, 2016. – Kiev, Ukraine, 2016. – P.232-236.

*Анна Разумова*  
*бакалавр з психології ННІНО*  
*Національний авіаційний університет*  
*м.Київ (Україна)*

## **ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У БОРТПРОВІДНИКІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Професійна діяльність бортпроводників передбачає високе інформаційне навантаження, відповідальність за комфорт великого числа людей, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, у тому числі, з вирішенням конфліктних ситуацій. Ця професійна діяльність протікає в умовах досить високої напруженості, що викликає розвиток стресу і вимагає від співробітників значних зусиль із його подолання. Негативні наслідки стресів в професійній діяльності бортпроводників можуть відбиватися, по-перше, на якості виконання ними професійних обов'язків, тобто на психологічному комфорті і благополуччі пасажирів, по-друге, на психологічному благополуччі самих співробітників. Враховуючи високу ймовірність стресів, важливою професійною якістю бортпроводників слід розглядати стресостійкість, яку вчені визначають як комплексну соціально-психологічну характеристику, сприяючу збереженню сприятливого самопочуття в стресових умовах, оптимальному професійному спілкуванню і взаємодії з пасажирями. Дослідження стресу, започатковане Г.Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М.Аболіна, В.А.Бодрова, Р.М.Грановської, Л.А.Китаєв-Смика, Т.Кокса, Г.Купера, Р.Лазаруса та інших дослідників. Проте, досі психологічним аспектам професійної діяльності бортпроводників не приділялося достатньої уваги, тому проблема вивчення характеристик стресостійкості у цих співробітників є актуальною.

У сучасному науковому світі немає єдиного тлумачення поняття "стресостійкості". Спираючись на різні наукові затвердження відносного цього феномену, під стресостійкістю

розумітимемо: індивідуально-психологічну особливість людини, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих якостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз усієї системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з довкіллям в різних умовах життєдіяльності. Структура стресостійкості також є спірним питанням в наукових дослідженнях. Так, Н.І. Бережна розглядаючи структуру стресостійкості виділяє такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти емоційного досвіду особи і професійної підготовленості. У розумінні міжнародних дослідників структура стресостійкості складається з соціального, поведінкового і особового компонентів.

Зупинимося на протиріччях в діяльності бортпровідників цивільної авіації. Практики виділяють декілька напрямів розбіжностей:

- тимчасові протиріччя, пов'язані з особливостями режиму праці і відпочинку в цивільній авіації: жорстка прив'язка до розкладу рейсів, часу польоту, а між рейсами ситуація невизначеності, непередбачуваності;

- в емоційній сфері праці: внутрішня готовність до дій в аварійній ситуації і при цьому демонстрація бадьорості, приємного зовнішнього вигляду, чарівності, спокою, привітності тощо не дивлячись на стомлення і виснаження;

- специфічні особливості здійснення трудової діяльності фахівцями сфери обслуговування пасажирів: спілкування з великою кількістю людей (включаючи протиріччя між виконавським і комунікативним аспектом взаємодії з клієнтами); відповідальність і неможливість все контролювати; чинник реального або уявного ризику для життя; взаємодія з технікою, зухвалий розвиток інформаційного стресу.

Також професійна діяльність бортпровідників характеризується: різноманітними професійними завданнями в умовах дефіциту часу і інформації; відносно підвищеною мірою невизначеності, пов'язаної з умовами діяльності, що міняються; постійним відкритим контактом з людьми, що припускає значні емоційні і енергетичні витрати.

Ці характеристики є сильними стресовими чинниками. При цьому ці чинники носять переважно соціально-психологічний характер, оскільки обумовлені соціальною взаємодією. Отже, стресостійкість в даному випадку повинна розглядатися як соціально-психологічна характеристика особи, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти, що характеризують здатність регулювати свої стани, що виникають в напружених умовах діяльності і спілкування.

У даній статті ми пропонуємо описати переваги арт-терапії як дієвого метода допомоги підвищення рівня стресостійкості бортпроводників. Арт-терапія – це відносно новий метод психокорекції. Це метод розвитку і зміни свідомих і несвідомих сторін психіки особи за допомогою різних форм і видів мистецтва. Арт-терапія все частіше розглядається як інструмент прогресивної психологічної допомоги, сприяючої формуванню здорової і творчої особи, а також реалізації на практиці таких функцій соціалізації особи, як адаптаційна, корекційна, мобілізуюча, регулятивна, реабілітаційна і профілактична. Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта, тобто відновлення його здатності знаходити оптимальне, сприяюче продовженню життя стан рівноваги. Арт-терапія має за мету: 1) акцентувати увагу клієнта на його відчуттях і почуттях; 2) створити оптимальні для клієнта умови, сприяючі найбільш чіткій вербалізації і опрацюванню тих думок і почуттів, які він звик пригнічувати; 3) допомогти клієнтові знайти соціально прийнятний вихід як позитивним, так і негативним почуттям.

Основна техніка арт-терапевтичної дії – це техніка активної уяви, що відкриває клієнтові необмежені можливості для самовираження і самореалізації в продуктах творчості при активному пізнанні свого "Я". Карл Юнг використав термін "активна уява" для позначення такого творчого процесу, в ході якого людина спостерігає за розвитком своєї фантазії, не намагаючись свідомо впливати на неї. Викликаючи певні образи за допомогою активної уяви, закріплюючи їх в символічній формі, клієнт має можливість успішно просуватися в рішенні своїх проблем. Механізм психологічної корекційної дії арт-терапії полягає в тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її

вихід через переструктурування цієї ситуації за допомогою творчих здібностей клієнта.

Прийоми арт-терапії спираються на ідею про те, що будь-яка людина, як підготовлена, так і не підготовлена, здатна перетворювати свої внутрішні конфлікти у візуальні форми. Досягнення позитивних психокорекційних результатів в арт-терапії відбувається за рахунок наступних феноменів: розвиток і посилення уваги до своїх почуттів і переживань, що підвищує самооцінку; сам процес творчості, що дає можливість вільно виразити свої почуття, потреби і фантазії у вигляді продукту творчості (малюнка, колажу, скульптури, звукової композиції, казкової історії, танцю) і що є безпечним способом розрядки напруги; можливість наново пережити внутрішні конфлікти минулого в результаті зіткнення зі своїм несвідомим і спілкування з ним на символічній мові образів в умовах безпечного простору і безумовної підтримки з боку психолога; виникнення почуття внутрішнього контролю і порядку, оскільки творчість призводить до необхідності організовувати навколишній простір (форми і кольори, звуки, слова, рухи); освоєння нових форм досвіду.

Таким чином вважаємо, що такий креативний напрям як арт-терапія буде сучасним, дієвим, практичним засобом підвищення стресостійкості у бортпровідників.

### Література

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А. И. Копытиной. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2013. – 552 с.
3. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - 2010. - Т.21. - № 4. - С.32-40.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Речь, 2007. — 336 с., ил.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М: Академический проект, 2019. – 943 с.
6. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Изд-

во: Питер, 2002. – 368 с.

Ross C. Something to draw on: Activities and Interventions using an Art Therapy Approach. London; Boston: Jessica Kingsley Publishers, 1997. – 117 p.