

**ТИХООКЕАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РОССИИ

**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ООО «ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»
(г. Владивосток)**

Информационный партнер конференции: электронный научный журнал
«МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В РОССИИ»
<http://www.medpsy.ru>

ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
IX МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
Владивосток, 28-30 июня 2019 г.**

**Владивосток
2019**

УДК 616.89:159.9(063)

ББК 56.1:88.4 Я 431

Л 66

Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей IX Международной научно-практической конференции / Под ред. Р.В. Кадырова – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2019. – 167 с.

ISBN 978-5-8343-1141-6

В сборнике рассматриваются актуальные вопросы прикладных и научных исследований личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности, а также вопросы оказания ей психологической помощи и психотерапии.

Адресуется практикующим психологам, врачам, философам, педагогам, работникам социальной сферы, а также исследователям, интересующимся проблемами личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности.

Ответственный редактор:
Р.В. Кадыров

Технический редактор: Е.В. Кондратьева

ISBN 978-5-8343-1141-6

© ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный
медицинский университет» (ТГМУ), издание, 2019
© Авторы статей, текст, 2019

<i>Сафина А.С.</i> Краткий сценарий отложенной жизни: декретный сценарий	80
<i>Церфус Д.Н.</i> Психологические аспекты изучения качества жизни и успешности учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов экстремальных профессий	87
<i>Черемискина И.И., Федотова Ю.Ю., Юрченко К.А.</i> Совладающее поведение у пилотов гражданской авиации	93
<i>Шевченко Т.И., Санников М.В.</i> Медико-психологическая характеристика специалистов опасных профессий МЧС России при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	100

РАЗДЕЛ III
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ, ПСИХОТЕРАПИЯ,
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И КРИЗИСНЫХ
СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
НОВЫЕ ПОДХОДЫ, МЕТОДЫ, МЕТОДИКИ И ТЕХНИКИ

<i>Данченко С. А., Броцкина О.А.</i> Применение метода анималотерапии в социализации лиц с умственной отсталостью в условиях интерната	111
<i>Капустина Т.В.</i> Использование метафорических ассоциативных карт в психологическом сопровождении профессиональных кризисов.....	116
<i>Рыжков К.В., Кучеренко А.В.</i> Роль применения мотивационного интервью для формирования приверженности к терапии лиц с хроническими соматическими заболеваниями.....	122
<i>Рындина О.Г., Краузе О.В., Долгов С.А.</i> Региональный опыт оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению при ЧС и происшествиях в Чувашской Республике.....	130
<i>Узлов Н.Д., Дацковский И.</i> Методологические основания для формирования социально-приемлемых и позитивных аддикций.....	139

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

И.И. ЧЕРЕМИСКИНА, Ю.Ю. ФЕДОТОВА, К.А. ЮРЧЕНКО

Профессиональный стресс значительно снижает эффективность деятельности специалистов и приводит к истощению их внутренних ресурсов, что особо необходимо учитывать в тех сферах, где деятельность субъектов труда связана с высокой моральной и материальной ответственностью. В статье представлены результаты эмпирического исследования стресс-совладающего поведения у представителей профессии с особыми условиями труда. Показано, что пилоты гражданской авиации с увеличением стажа работы используют менее эффективные копинги, что может и должно стать предметом приложения практических усилий сопровождающей их профессиональную деятельность психологической службы.

Ключевые слова: совладающее поведение, особые условия труда, пилоты гражданской авиации, стаж профессиональной деятельности.

Одним из популярных видов пассажирского транспорта является гражданская авиация. Важнейшим аспектом безопасного полета был и остается человеческий фактор. Внимание к личности людей, обеспечивающих работу в особых, а часто и экстремальных условиях, является одной из актуальных проблем психологии труда и инженерной психологии. Качественное и безопасное выполнение специалистами летного труда их работы связано как с физиологическими, так и психологическими факторами, обуславливающими способность противостоять профессиональному стрессу при помощи выработанного совладающего поведения. Результаты исследования, направленного на изучение способов преодоления стресса у пилотов гражданской авиации, при включении их в практику психологического сопровождения этих специалистов, позволят повысить уровень безопасности и надежности их профессиональной деятельности.

Актуальность исследования заключается в ограниченности эмпирических данных по данной профессиональной группе и в особой важности сохранения и поддержания у пилотов гражданской авиации должного уровня профессионального здоровья, как основного фактора эффективности их профессиональной деятельности. Так как мы уже отмечали, что некоторым профессионалам свойственна низкая поведенческая

активность в отношении поддержания должного уровня своего здоровья, даже при осознании такой необходимости [8].

Уточним характеристики профессиональной деятельности пилотов гражданской авиации, которые позволяют относить её к протекающей в особых, а часто и экстремальных условиях труда. Согласно В.А. Толочку, «класс видов деятельности субъектов в особых и экстремальных условиях постоянно расширяется» [7, с. 177]. Общим для особых и экстремальных условий труда является воздействие экстремальных факторов, к которым относят: физико-химические условия деятельности, механические воздействия типа вибраций и перегрузок, реальная или прогнозируемая опасность для здоровья и жизни, вероятность возникновения непредвиденных аварийных ситуаций, а также типичные состояния субъекта труда, например, напряженное внимание, монотонность, высокая степень ответственности и т.д. Отличия между особыми и экстремальными условиями труда заключаются в длительности и интенсивности воздействия экстремальных факторов, а так же в «величине» последствий, вызванных ими. Отмечается, что в современных технических системах у пилота, условия трудовой деятельности которого, связаны с активной работой с техникой, увеличилось число параметров, которые он должен контролировать одновременно, увеличился объем информации, и снизилось время на ее переработку. Часто на решение профессиональных задач отводится заданный интервал времени, а в противоположной ситуации наблюдается необходимость длительного времени нахождения в стадии ожидания. Изменение условий труда, таких как давление, уровень влажности, температура, воздействие шума, перегрузка оказывает большое влияние на трудовую деятельность, а внештатные, экстремальные ситуации требуют дополнительных нервно-психических затрат [4]. То есть, можно сказать, что многие, постоянно действующие экстремальные факторы, позволяют отнести условия работы пилотов гражданской авиации к категории «экстремальные».

Уже обыденным является тот факт, что с повышением требований к уровню профессиональной подготовки, с увеличением нагрузки и сложности

выполняемых задач, возрастает роль оценки личностных и физиологических качеств определяющих профессиональную пригодность выбранной профессии. Данные знания помогают спрогнозировать субъективные возможности реализации рабочих задач, выявить сложности адаптации, тем самым могут способствовать увеличению эффективности труда, повышению удовлетворенности результатом своей профессиональной деятельности специалистов. Безусловно, это относится и к деятельности пилотов. Отличительной особенностью деятельности пилота, как профессионала своего дела, является необходимость одновременного выполнения двух и более операций. Существенную роль в работе авиатора играет принятие решений, необходимость быстро выбрать правильный вариант действий, спрогнозировать результат, соотнести все возможные риски, быть готовым к принятию на себя большой ответственности [5].

Так же, по мнению Орлова В.Я., особую значимость для профессионала имеет психоэмоциональная устойчивость в работе с высокоавтоматизированными самолетами. Пилот, работающий, на высокоавтоматизированном самолете находится в меньшем психофизиологическом напряжении и при возникновении особой ситуации происходит высокий рост напряжения. Вероятность возникновения стресса увеличивается, поэтому пилот должен находиться на рабочем месте в состоянии адекватного психоэмоционального напряжения на протяжении всей рабочей деятельности [3]. По мнению Алпатова И.М., действия данных факторов оказывают влияние на регуляцию деятельности пилотов, снижают ее эффективность и надежность [1].

В.А. Бодров, один из наиболее известных отечественных исследователей психологических последствий работы в напряженных условиях, считает, что в экстремальных ситуациях, под воздействием разнообразных отрицательных условий рабочей сферы возникает профессиональный стресс. Стресс как психическое состояние связан не только с проявлением эмоций, но и имеет отражение в мотивационных, волевых, когнитивных компонентах личности. Профессиональный стресс

влияет на работоспособность, результативность, качество труда и состояние здоровья [2].

Преодоление стресса, в том числе профессионального, связано с понятием совладающего поведения. Совладающее поведение – это целенаправленное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной ситуацией, используя способы адекватные личностным особенностям [6]. Совладающее поведение может быть разной степени эффективности, в профессиональной сфере использование конструктивных стратегий помогает снизить переживание стресса и получить успешный результат в разрешении ситуации.

Таким образом, мы предполагаем, что оценка совладающего поведения пилотов гражданской авиации даст возможность им самим увидеть возможные проблемные зоны и позволит специалистам-психологам спланировать профилактические мероприятия.

Эмпирическую группу исследования составили пилоты гражданской авиации, 25 мужчин, имеющих стаж работы в данной профессии до 10 лет и 25 мужчин, имеющих стаж работы более 10 лет.

Идея деления выборки на две группы по стажу работы была обусловлена предположением о том, что длительный профессиональный стресс приводит к снижению конструктивности совладающего поведения, данное предположение имеет под собой практическую основу и отмечено психологами данной авиакомпания.

Методическую базу исследования составил опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)» в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Статистическая обработка результатов эмпирического исследования проводилась с помощью прикладного пакета статистических программ SPSS, с применением критерия значимости различий U Манна-Уитни.

Выбранная диагностическая методика позволяет произвести оценку частоты применения позитивных стратегий совладающего поведения, негативных и, так называемых «неоднозначных», к которым относятся

«прием лекарств», «агрессия», «избегание», «необходимость социальной поддержки».

Распределение результатов по позитивным стратегиям совладающего поведения в двух группах пилотов гражданской авиации представлено на Рисунке 1.

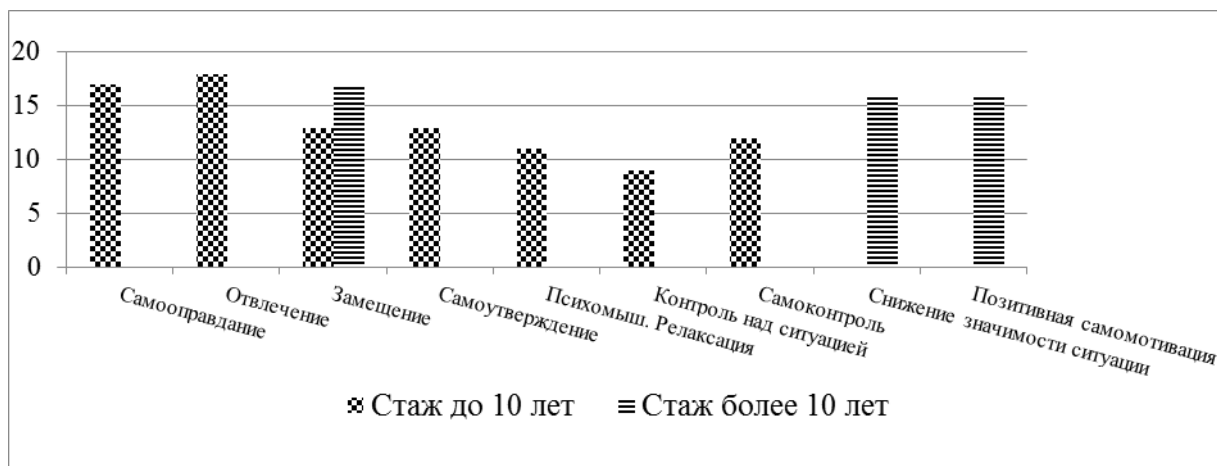


Рисунок 1 - Частота встречаемости позитивных стратегий среди пилотов гражданской авиации с разным стажем работы

Среди «неоднозначных» стратегий, у пилотов гражданской авиации со стажем работы до 10 лет часто встречаемой является «поиск социальной поддержки» (11 из 25), а у пилотов со стажем работы после 10 лет «избегание» (10 из 25). Другие стратегии из этой категории в двух группах не выявлены.

Распределение результатов по негативным стратегиям совладающего поведения в двух группах пилотов гражданской авиации представлено на Рисунке 2.

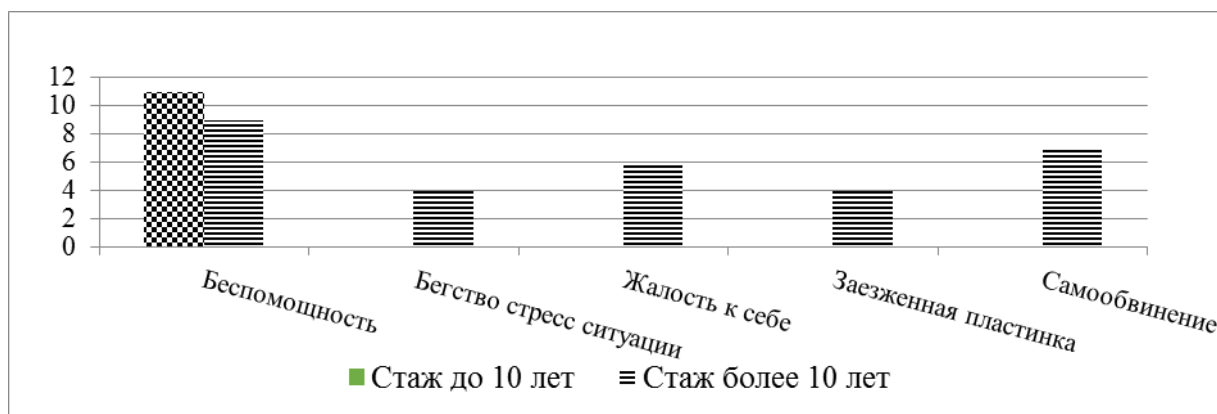


Рисунок 2 - Частота встречаемости негативных стратегий среди пилотов гражданской авиации с разным стажем работы

Применение критерия значимости различий Манна-Уитни (U) для оценки различий между двумя независимыми выборками позволило сделать вывод о том, что пилоты гражданской авиации в целом значимо чаще используют позитивные стратегии совладающего поведения, в то время как у пилотов гражданской авиации значимо преобладают негативные стратегии совладающего поведения.

Таким образом, выявлено, что для пилотов гражданской авиации со стажем работы до 10 лет характерно в борьбе со стрессом проявлять упорство, высокий контроль за своим поведением и эмоциями, принимать на себя ответственность за свои действия, положительно переосмысливать ситуацию стресса, а также активно взаимодействовать с другими людьми. Во время длительного стресса они способны акцентировать внимание на других сферах жизни, обращаться к приятным занятиям, самоутверждаться за счет других успехов, сохранять самообладание и способность к расслаблению. Однако некоторые из них отмечают и возникновение в стрессовой ситуации чувства безнадежности, беспомощности.

Для пилотов со стажем работы более 10 лет в ситуации стресса характерны положительное переосмысление, снижение субъективной значимости трудной ситуации, однако и частое избегание ситуации, с дальнейшим анализом причин ее возникновения и предотвращения ее в будущем, постоянное заикливание на данной проблеме, невозможность отвлечься на другие сферы жизни, сочувствие самому себе или обвинение самого себя, чувства бессилия.

Вывод: со стажем профессиональной деятельности происходят изменения предпочитаемых стратегий совладающего поведения. Отмечается тенденция к нарастанию частоты использования неадаптивных стратегий.

На основе полученных результатов, можно рекомендовать специалистам психологической службы данной авиакомпании в рамках групповой работы уделять внимание осознанию пилотами собственных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. На основе такой объективной

оценки способствовать изменению стратегий поведения за счет собственных субъективных ресурсов и помощи коллег.

1. Алпатов, И.М. Человеческий фактор и безопасность полетов / И.М. Алпатов // Итоги науки и техники. Воздушный транспорт. – 1987. – Т. 16. – 24 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – 136 с.
3. Бодров, В.А., Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В.А. Бодров, В.Я. Орлов. М.: Ин-т психол. РАН, 1998. – 71 с.
4. Горбунов, А.Н. Психофизиологические критерии профессиональной пригодности штурмана наведения: дис. ... канд. мед. наук / А.Н. Горбунов; Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова. – СПб, 2001. – 151 с.
5. Коваленко, Г.В. Современное состояние проблем летной эксплуатации. / Г.В. Коваленко, А.Л. Микинелов, В.Е. Чепига // Проблемы летной эксплуатации и безопасность полетов. – 2007. – №1. – С. 3-9.
6. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 67-82.
7. Толочек, В.А. Современная психология труда / В.А. Толочек. - СПб.: Питер, 2005 - 479 с.
8. Черемискина, И.И. Отношение к здоровью специалистов, работающих во вредных условиях / И.И. Черемискина, Ю.Ю. Федотова, Л.С. Грищенко // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2016. – Т. 6. – С. 242-246.