

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ЛЬОТЧИКІВ

Чмір А.В.,

*студент кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: andriyac@ukr.net*

Петрунько О.В.,

*докт. психолог. н., старш. наук. співр., професор кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9023-5265>*

Характерні для сьогодення соціально-економічні та соціокультурні зміни породжують у суспільстві відчуття напруги й невизначеності та перебудовою суспільної свідомості. Такий стан справ підсилюється фінансово-економічною кризою. Усе це відіграє роль потужного стресогенного чинника, і в умовах, коли суспільство стає дедалі чутливішим до стресів, вплив цього чинника дедалі відчутніший і тому потребує комплексного наукового дослідження.

Термін «стрес» був запозичений з фізики одним з відомих досліджень психофізіологічного стресу Г. Сельє. Отже у живій і неживій природі стрес має багато спільного. В перекладі з англійської «stress» – це тиск, натиск, напруга, за якими слідує виснаження. Як відомо це характерне не лише для людей – метали також «виснажуються» і «втомлюються». За Г. Сельє, стрес – це неспецифічна відповідь організму на пред’явлену йому вимогу, або неспецифічна психофізіологічна реакція на вплив (фізичний, соціальний, психологічний), яка виявляється як порушення нервової регуляції та функціонування організму в цілому [1]. Разом із цим під Г. Сельє розмежував позитивний та негативний стрес. На його думку, позитивний, корисний стрес – еустресс – активує, тонізує роботу організму, «включає» імунну систему, сприяє мобілізації захисних сил та успішному подоланню стресогенної ситуації. Натомість негативний, шкідливий стрес – дистрес (від англ. «distress» – горе, нещастя, виснаження) – ускладнює перебіг стресогенної ситуації, сприяє її поглибленню і задавленню, хронізації [1].

Розглядаючи стрес як емоціогенний чинник (з погляду емоційного впливу його на обставини, що склалися), деякі дослідники, зокрема Дж. Грінберг [2], визначають його як феномен психічної діяльності, що виникає в складних умовах життя або в складних умовах діяльності, при виконанні складної роботи в поганих, несприятливих умовах. Відомо й те, що не лише працівники спеціальних підрозділів, а й представники комунікативних професій зазнають значного перевантаження під час своєї роботи, а отже часто наражаються на стрес. Перевантаження цих фахівців призводить до наслідків, які медики і практичні психологи визначають як «професійне вигорання», або «синдром емоційного вигорання». Термін «burnout» (емоційне вигорання) введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному

спілкуванні з клієнтами в емоційно перенавантаженій атмосфері. До цих людей Х. Дж. Фрейденберг відносив тих, хто працює в системі «людина – людина» [3], і серед них у тому числі педагоги (вчителі, викладачі).

Синдром емоційного (професійного) вигорання – це, з одного боку, досить поширене ситуаційне явище, від якого не застрахована жодна людина, а з іншого це може призвести до катастрофічних наслідків, особливо у осіб, чия діяльність пов'язана не тільки з високим нервово-психічним навантаженням, а й із великою відповідальністю за результати цієї діяльності, в т.ч. за життя і здоров'я інших людей. До таких фахівців належать, зокрема, і льотчики. Тут ідеться як про психологічні, так і про організаційні труднощі: необхідність бути постійно «у формі» в умовах: 1) надміру найрізноманітніших контактів упродовж всього робочого дня; 2) необхідності постійно приймати важливі рішення в умовах браку часу; 3) постійне перебування в полі впливу соціальних оцінок тощо. Особливості такого типу професійної діяльності сприяють виникненню і розвитку синдрому професійного вигорання.

Отже, професія льотчика – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Постійно підвищена психологічна напруга, неготовність діяти в екстремальних ситуаціях, брак часу для відпочинку – це вагомі чинники, які діють постійно, з дні в день, ефект їхньої дії накопичується, активує негативні психоемоційні стани та спричинює негативні психічні зміни (невротичні та фрустраційні реакції, агресивні вияви, апатію, байдужість тощо), а слідом за цим – професійну демотивацію й редукцію професійних досягнень у певної частини льотчиків. Тож необхідно попереджати такі зміни, оскільки нехтування ними може привести до незворотних наслідків, викликати серйозні соматичні та психосоматичні захворювання [4].

Професійний стрес льотчиків – це доволі складний психологічний феномен, ініційований великою кількістю чинників, які не завжди можна осмислити, передбачити та виміряти. Аналізуючи причини виникнення стресових та після стресових явищ в середовищі льотчиків, необхідно виділити особистісні їх характеристики, які є важливими для запобігання та ефективного подолання стресів і які слід враховувати при діагностиці рівня професійного вигорання та інтерпретації отриманих результатів.

До базового психодіагностичного інструментарію для дослідження синдрому професійного вигорання, що відповідає вимогам валідності, надійності, об'єктивності й репрезентативності, належать, зокрема: 1) методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура – Тес'є – Філліона, яка розроблена у Франції, а згодом валідизована в Англії, Іспанії та Японії, і призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу (мета – вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках); 2) методика діагностики стресу О. О. Прохорова, що дозволяє виявляти особливості переживання стресу, ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах і дає змогу описувати окремі якісні ознаки досліджуваного феномену, його феноменологію, склад, структуру, функції, зв'язки з іншими процесами і властивостями тощо; 3) методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі «Прогноз», що

спрямована на визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресі і призначена для діагностики нервово-психічної стійкості, в т.ч. з метою відбору співробітників, яким належить працювати в екстремальних умовах.

Один з відомих дослідників професійного (насамперед емоційного) вигорання В. В. Бойко, автор широко відомої методики діагностики рівня емоційного вигорання, розробив власну класифікацію симптомів професійного вигорання. Створена класифікація дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що репрезентують три етапи професійного вигорання: напругу, резистентність, виснаження [5]. Методика дає можливість побачити провідні симптоми емоційного вигорання на різних етапах його формування.

З розуміння природи стресу випливає, що прагнення уникнути стресів взагалі – не найкраща стратегія поведінки. Важливо, що в фазі опору джерелу стресу організм людини набагато стійкіше до несприятливих зовнішніх впливів, ніж в стані повного спокою і розслаблення. «Загартувувати» організм – як фізично, так і емоційно – на предмет стійкості до різних видів стресу дуже корисно, оскільки емоції виступають в ролі пускових механізмів стресових реакцій. Разом із цим важливим чинником успішного подолання стресів у професійній діяльності лютчиків є їх мотивація до ефективної діяльності [6], а також чітко сформована, зріла загальна життєва стратегія яка, спирається на базові цінності та смисложиттєві орієнтації особистості.

Список використаних джерел:

1. Селье Г. Стресс без дистресса [Текст] / Ганс Селье; [пер. с англ.]; общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб., 2011. 496 с.
3. Freudenberger, H.J. Staff burn out / Freudenberger H.J. // Journal of social sciences. 1974. № 30. P. 159–166.
4. Гератеволь З. Психология человека в самолете. М. : Изд-во иностр. лит., 1956. 357 с.
5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб., 1999. 216 с.
6. Сингаевская И. В. Психологические особенности мотивации персонала к успешной деятельности / Предпринимательская деятельность в условиях инновационной экономики : Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции. Минск : Ковчег, 2018. С.73–75.