

Особенности и методы регуляции функциональных состояний специалистов экстремального вида деятельности

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

Капрелова Анна Вадимовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

E-mail: akaprelova@yandex.ru

В настоящее время, когда напряжение в мире не перестает расти, а стрессовые ситуации являются постоянным компонентом жизни специалистов, изучение функционального состояния становится все более актуальным. У представителей экстремальных видов деятельности есть особенности функционального состояния, так как они сталкиваются с переживанием и накоплением стресса чаще остальных. Экстремальная деятельность подвергает специалистов данного профиля провоцированию профессиональных деформаций различного характера. Негативное влияние экстремальной деятельности может приводить к необратимым последствиям, информации о суицидах среди представителей экстремального профиля становится не меньше. Чтобы снизить вероятность возникновения негативных исходов экстремальной деятельности и повысить трудоспособность, необходимы методы регуляции, представленные в отечественной и зарубежной литературе.

Цель исследования: на теоретическом уровне изучить особенности функционального состояния специалистов экстремальных видов деятельности, выявить факторы, влияющие на формирование неблагоприятных функциональных состояний, рассмотреть эффективные методы борьбы с ними и предотвращение возникновения профессиональных деформаций.

Объект исследования: функциональное состояние специалистов экстремальных видов деятельности.

Предмет исследования: особенности формирования функционального состояния специалистов экстремального профиля.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть функциональное состояние как феномен.
- 2) Изучить методы борьбы с неблагоприятными функциональными состояниями.
- 3) На теоретическом уровне выявить профессиональные деформации специалистов экстремального вида деятельности и механизмы их предотвращения.
- 4) В отечественной и зарубежной литературе выделить методы регуляции функционального состояния специалистов экстремального профиля.

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1) Функциональное состояние требует комплексного подхода к изучению. Данный феномен имеет классификацию и множество методов для его диагностики. В данной работе рассматривались неблагоприятные функциональные состояния: утомление, монотония, психическое пресыщение, большее внимание уделено стрессу.

2) Профессиональная деформация возникла в связи с узкой спецификой профессиональной деятельности и разделением труда; является адаптацией специалиста к работе, имеет конструктивный и деструктивный характер. У представителей экстремальных видов деятельности проявляется в следующем: устоявшиеся профессиональные стереотипы и установки, хронические переживания, снижение профессиональной мотивации, перенос

стереотипов профессиональной деятельности на поведение вне работы, проявление формального отношения к выполнению функциональных обязанностей и т.д.

3) Для предотвращения возникновения профессиональных деформаций и борьбы с неблагоприятными функциональными состояниями специалистам экстремальных видов деятельности необходимо знать и уметь применять методы самоконтроля и саморегуляции. В отечественной и зарубежной литературе представлены техники, основанные на активной внутренней вовлеченности субъекта и на внешней вовлеченности.

Источники и литература

- 1) В.В. Барабанщикова. Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности. Москва: Когито-Центр, 2017. С. 13-18.
- 2) Караяни А.Г. «Психическая устойчивость: прочность или гибкость?»: рецензия на книгу «Формирование психологической устойчивости у военнослужащих» // Национальный психологический журнал. 2016. №4(24).
- 3) Климов Е.А., Носкова О.Г., Солнцева Г.Н. (ред.). Психология труда, инженерная психология и эргономика. Москва: Юрайт, 2015. С. 319-335.
- 4) Кузнецова А.С., Барабанщикова В.В., Злоказова Т.А. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния. // Экспериментальная психология. 2008. №1.
- 5) Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. Москва. НПФ «Смысл», 2007.
- 6) Талмач М.С., Емельянова Х.И., Пак Е.Т., Елисеева И.Н., Батхина А.А. Учебное пособие по дисциплине «Экстремальная психология» для курсантов МЧС России. Москва: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017.С. 5-6.