



Using Psychological Self-Regulation to Reduce Stress in Professional Activities

Treinis Ekaterina Sergeevna

Undergraduate student, Tomsk State University of Architecture and Civil Engineering

Lukashevich Olga Dmitrievna

Professor, doctor of technical sciences, professor, Tomsk State University of Architecture and Civil Engineering

Khromova Elena Mikhailovna

Department, doctor of technical sciences, associate professor Tomsk State University of Architecture and Civil Engineering

Abstract: *The importance of mastering the mechanisms of mental self-regulation in professional activity, especially by operators of complex technical objects, is substantiated. The essence of professional stress, psychophysiological and mental self-regulation is revealed.*

Keywords: *occupational stress, mental self-regulation, self-diagnosis, critical condition.*

Date of Submission: 26-4-2022

Date of Acceptance: 25-5-2022

Введение

Усложнение техники и технологий на современном постиндустриальном этапе цивилизационного развития сопровождается ростом экологических и производственных рисков, аварийных ситуаций, стрессогенных факторов. Это порождает необходимость разработки и практического использования методов психической саморегуляции и профилактики негативных и критических состояний работников в жизненных и производственных ситуациях, поскольку травмы, аварии, несчастные случаи на производстве происходят при большом вкладе психофизиологических профессионально важных качеств работника. Их снижение имеет много причин, среди которых: хронические заболевания, которые не были вовремя диагностированы; состояние переутомления (по причине продолжительной работы, эмоциональной перегрузки); индивидуальные особенности человека (темперамент, патологии органов и т.п.). Свое влияние оказывает также профнепригодность (как следствие – неуважение к личности работника), неудовлетворенность работой (её объем, сложность), взаимоотношения в трудовом коллективе (конфликтные ситуации, отсутствие поддержки) [4, 7]. Среди способов преодоления стресса психологи выделяют три основные группы: психосаморегуляция, физическая активность, работа и личные достижения [4, 5, 9]. Цель данной работы – оценка потенциала традиционных и современных методов психической саморегуляции и профилактики негативных и критических состояний работников в сложных

производственных ситуациях и выработка рекомендаций по использованию комплексов упражнений, доступных широкому кругу работников, для тренировки управления своим функциональным состоянием.

Методы исследования

В работе использовались общепсихологические методы:

- метод изучения документации;
- наблюдение;
- методика моделирования поведения в чрезвычайных ситуациях.

Проведен анализ и обобщение информации о способах повышения стрессоустойчивости работников в критических производственных условиях.

Результаты

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил заключить следующее. Предлагаемые зарубежными исследователями подходы к управлению стрессом представлены несколькими группами, которые различаются своим воздействием (уровни: организационный, групповой и индивидуальный); а также по используемым средствам, позволяющим свести риск стресса к минимуму. Арсенал российских методик, наиболее часто предлагаемых психологами для снижения стресса у работников [10], можно объединить в 5 направлений. Укрупненно обозначим их так: планирование, физические упражнения, диета, психотерапия, медитация и расслабление. Некоторые из указанных методик применительно к теме исследования проанализированы ниже более детально. Так, разрабатываются программы фармацевтической коррекции (в том числе – фитопрепаратами) для повышения профессиональной работоспособности в экстремальных условиях [8].

Среди исследований по защите от профессионального стресса наибольшее число работ касается изучения «выгорания» работников и борьбы с ним [3, 9-11]. Гораздо меньше практических рекомендаций по преодолению острых стрессовых ситуаций. В случае критической ситуации специалистами рекомендуется на месте:

- не принимать никаких решений (кроме случаев с опасностью стихийных бедствий, угроз здоровью и самой жизни);
- установить «антистрессовое» дыхание, сосредоточив на нем внимание;
- минутная релаксация (фиксация самых напряженных мышц и их расслабление);
- переключение внимания с сосредоточением сначала на отдельных объектах, затем – на рациональном восприятии окружающей обстановки.

Следует отметить, что, так как каждый человек уникален, то и коррекция стрессовых состояний также будет индивидуальна.

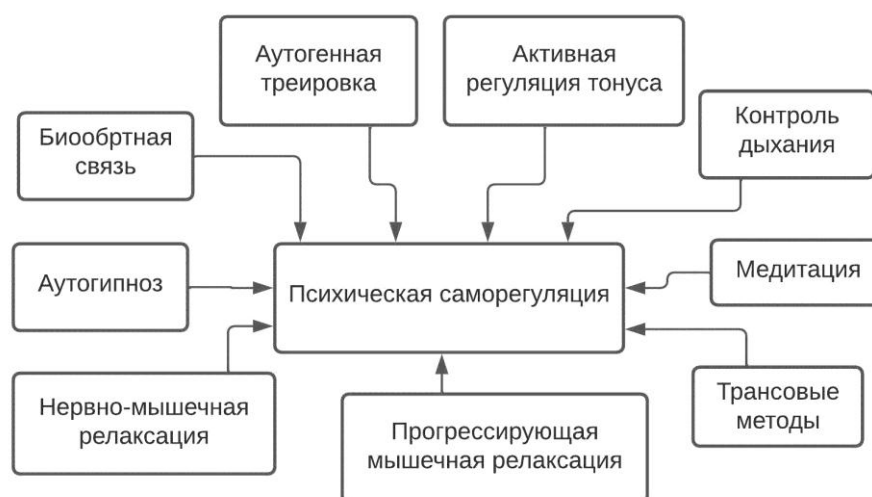


Рис. 1. Концепт-карта психической саморегуляции (составлена авторами)

В условиях нестабильности саморегуляция – ключевой фактор сохранения идентичности и адаптации [5, 6]. Психическая саморегуляция (ПсСР) определяет взаимоотношения личности с окружающим миром, устойчивость внутреннего «Я», ценностные и культурные нормы, обусловленные личным жизненным опытом человека (рис.1).

Основными приемами ПсСР на психофизиологическом уровне являются контроль дыхания и мышечная релаксация, которые проводятся при активизации внимания. Методы мышечной релаксации являются наиболее ранними техниками телесно-ориентированной психотерапии и остаются ее основными методами. В основе релаксационных методик лежат восточные духовно-религиозные практики, выработавшие свои техники психорегуляции [1, 2, 4].

Ряд исследований ПсСР можно охарактеризовать как «превентивная терапия стрессов». В критических производственных условиях (например, случившейся или потенциальной чрезвычайной ситуации) работнику важно уметь справляться со сложными обстоятельствами, быстро спланировать свои действия в нестабильных, неопределенных условиях. Для этого он должен владеть такими качествами, как гибкость, мобильность, самоконтроль, стрессоустойчивость. Авторы исследования [6] в качестве инструмента для совершенствования технологии развития у человека способности к саморегуляции рассматривают тренинг в режиме технологии игрового биоуправления. В работе [6] показано, что тренинг, организованный при помощи компьютерного игрового биоуправления, позволяет модифицировать, сделав более эффективными, способы саморегуляции человека. При этом ключевыми личностными характеристиками для выработки и совершенствования навыков саморегулирования служат высокий уровень толерантности к неопределенности и интеллектуальной эффективности.

Представляют интерес практические разработки Х.М. Алиева, предложившего способ управляемой психофизиологической саморегуляции и устройство для его осуществления. Суть метода изложена в патентах [1, 2] и десятках публикаций, которые по простоте изложения можно отнести к научно-популярным. Ниже приведена выдержка из одной такой книги, объясняющей метод «Ключ». Нами проведена апробация этого метода на экспериментальной и контрольной группе с целью выяснения его потенциала для борьбы с профессиональным стрессом эмоционального типа (рис.2).

Х. Алиев

Хасай Магомедович Алиев — выдающийся дагестанский ученый, врач, психолог и философ, открывший метод творческого саморазвития человека на базе психотехники саморегуляции, которую он назвал «Ключ».

Метод Х. Алиева построен на обучении искусству саморазвития с помощью известных в восточных религиях трансгенных автоматических однообразных движений, выполняемых с минимальным психическим усилием, чаще всего в различных техниках молитв. Это автоматические покачивания головой, телом, идеомоторные левитирующие движения рук и др.

Как психиатр, Х. Алиев исследовал и доказал, что сознательное искусственное моделирование автоматических движений снимает стресс, оздоравливает и гармонизирует психику.

Суть метода Х. Алиева — найти автоматизм в любом удобном и привычном для вас занятии или найти такое движение, которое подходит именно вам и его сделать с минимальным усилием, а в идеале вообще без психического усилия, на чистом автоматизме, причем начинать такое движение можно произвольно и намеренно, не ожидая его как факт идеомоторной реакции, как это было предложено в методе левитации М. Эриксона и др.

Х. Алиев о своем методе «Ключ» говорит так: «Физические упражнения — это «Запад», это внешняя деятельность. Внутренняя саморегуляция — это «Восток». Изобретенные мною идеомоторные приемы — полупроизвольные, сознательно-спонтанные, полуавтоматические, полувнешние-полувнутренние. Соединив через них Запад и Восток, я и открыл в себе свою внутреннюю свободу».

Дискуссия (Discussion)



Рис.2. Группы профессиональных стрессов

Для каждой организации актуальной задачей является сохранение высокой работоспособности, физического и психологического здоровья работников, поскольку трудовая деятельность на современном производстве подвержена постоянным психоэмоциональным перегрузкам. Их можно снизить благодаря специальной подготовке в рамках внутриучрежденческого обучения, в том числе и в области психологии безопасности. На рис.3 показана сложная система воздействий на оператора различных факторов, которые в совокупности создают состояние информационного, эмоционального и коммуникативного стресса. Умение преодолеть стресс зависит от сформированности необходимых психологических, психофизиологических, социально-психологических, когнитивных качеств, что иллюстрирует рис.4.

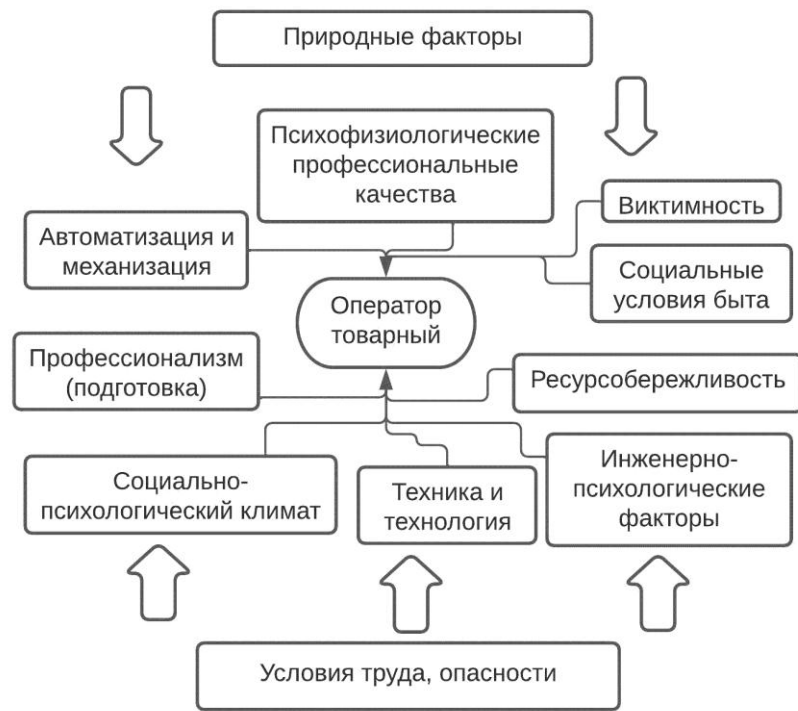


Рис. 3. Концепт-карта воздействий на оператора, управляющего потенциально опасной техникой



Рис. 4. Группы качеств профессиональной надежности человека – оператора сложных технических систем

Эксперимент с использованием метода Х.М. Алиева показал повышение, по сравнению с контрольной группой, стрессоустойчивости участников экспериментальной группы благодаря освоению методик самостоятельного внушения антистрессовых действий в критических психоэмоциональных ситуациях, обучению рефлексивно-автоматическим движениям

Заключение

В соответствии с подходом, представленном в статье, психологическая саморегуляция позволяет снизить негативные последствия стресса для работника и возможный, в результате снижения безопасности, материальный ущерб. Целесообразность метода «Ключ» обусловлена простотой и, одновременно, глубокой теоретической проработкой и практической апробацией его на макросоциальном и внутриорганизационном уровнях. Рекомендуемые меры противодействия стрессовым факторам на психологическом (активизация внимания) и психофизиологическом (контроль дыхания, мышечная релаксация) уровнях позволяют нормализовать эмоциональное состояние работника. Возможность расслабляться, влиять на мышечный тонус является условием снятия возбуждения, вызванного страхом.

Литература

1. Алиев Х.М., Коренев А.Н.. Патент РФ № 1785711. Способ снижения утомления. МПК А61М 21/00. 1995.
2. Алиев Х.М. Патент РФ № 2041721. Способ управляемой психофизиологической саморегуляции и устройство для стимуляции. МПК А61М 21/00, А61Н1/36, А61Н 39/00, А61Н 1/00. 1995.
3. Анохин П.К. Эмоциональное напряжение как предпосылка к развитию неврогенных заболеваний сердечно-сосудистой системы // Вестн. АМН СССР.– 1965.-N 1.–С. 10-18.
4. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2012. – 464 с.
5. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности //Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
6. Мажирина К.Г., Джафарова О.А., Первушина О.Н., Редько Н.Г. Развитие и совершенствование навыков саморегуляции в процессе игрового биоуправления: психологический анализ // Бюллетень сибирской медицины, № 2, 2010. С.129–133.
7. Особенности психологического профиля и вегетативные нарушения в результате профессиональной деятельности у операторов сложных технических систем / Ильина А.В., Бабайцев С.А., Блощинский И.А. и др.// Экология человека, 2013. №2. – с. 22–28.
8. Перспективы использования фитопрепаратов в современной фармакологии / Самбукова Т.В., Овчинников Б.В., Ганапольский В.П., и др. // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии. – 2017. – Т. 15. – № 2. – С. 56–63
9. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного гос. мед. ун-та, 2017. – 161 с.
10. Сержкина Е.В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. №2, 2019. С. 233–250.
11. Стрельникова Ю.Ю. Типы психологических и соматических последствий, возникающих у сотрудников МЧС России в процессе профессиональной деятельности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2016. Т. 9, № 1. С. 55–63.