

УДК 159.9

Бекетов В.

*Авіаційна кампанія «Українсько-середземноморські авіалінії»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ РІВНІВ ТРЕВОЖНОСТІ НАЧАЛЬНИКІВ ГРУП ІНЖЕНЕРНО-АВІАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Науковий керівник: к.псх.н., доцент Ширококов Ю.М.

Спостереження за діями авіафахівців показують, що в складних екстремальних ситуаціях психічні перевантаження досягають меж, за якими можуть слідувати перевтома, нервові виснаження, щонайповніший зрив діяльності, психогенії. При цьому дія екстремальних умов складається не тільки з прямої, безпосередньої загрози життю людини, але і опосередкованою, пов'язаною з очікуванням її реалізації..

Будь-яку ситуацію слід розглядати як складно організований суб'єктивний образ об'єктивної дійсності. В основі певного цілісного синдрому, що виражається у вигляді єдності поведінки і переживання, яким є тривожність, лежить механізм кореляції між різними підсистемами, функціями, органами.

В літературі можна знайти два основних коректувальних підходи до подолання тривожності. В першому основна увага приділяється виробленню конструктивних способів поведінки у важких для даної людини ситуаціях, а також оволодінню прийомами, що дозволяють справитися з зайвим хвилюванням і тривогою (Прихожан А.М., 1991). В другому - основний упор робиться на розвиток самооцінки і структурованих уявлень про власну особу, зміцнення упевненості в собі. Звичайно ці два підходи не зустрічаються ізольовано, в чистому вигляді, мова йде лише про основний акцент.

Ніхто не застрахований від важко вирішуваних ситуацій. Важливо не обмежуватися переживанням, не концентруватися на ньому, а діяти, пробувати все нові і нові варіанти, включаючи рефлексійні здібності. Будь-яка зміна напряму думок відволікає авіафахівця від причини душевного потрясіння і тим сприяє виходу з протрації і пошуку нових шляхів.

Несприятливий вплив моральних перевантажень посилюється при фізичних «недовантаженнях». Чим більше напруженим був день, тим більше навантаження бажано дати собі після його закінчення. Окрім фізичного руху, існують і інші засоби знизити напругу, тривожність, наприклад, порадитися, просто виговоритися. Спосіб розрядки емоційної напруги може бути пов'язаний з написанням листів, віршів, розповідей.

Музика може служити «емоційним клапаном» і «допінгом», що заповнює емоційну недостатність. Усмішка, сміх супроводжують ситуацію зняття напруги, тим самим сприяють регуляції стану особи (Кашенко В.П., 1990). Крім того, одним з важливих засобів зняття напруги і емоційної розрядки вважається активізація відчуття гумору. Розглянувши деякі засоби управління тривожним станом, ми можемо відзначити, що вони засновані наотреагуванні свого стану. Цей процес можливий завдяки, по-перше, рефлексійним здібностям, а, по-друге, на можливості зміни значущості події, що відбувається, за рахунок регуляції мотивації, тобто в кожному з окремих засобів, методів вбачаються загальні складові, які відносяться вже до психологічних механізмів управління цими станами.