

*Абрамов Александр Олегович*

аспирант

*Научный руководитель*

*Захарова Анна Николаевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

DOI 10.31483/r-149837

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС В ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ:  
СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ  
И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ПЕРСОНАЛА**

*Аннотация:* в статье рассматривается феномен профессионального организационного стресса в контексте деятельности персонала гражданской авиации. Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения механизмов социально-психологической адаптации специалистов авиационной отрасли в условиях повышенной стрессогенности рабочей среды. Результаты анализа научных источников демонстрируют, что профессиональный стресс в гражданской авиации характеризуется высокой интенсивностью и специфическими проявлениями, обусловленными экстремальными условиями труда, выявлены ключевые стрессогенные факторы. Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ профилактики повышения психологической устойчивости авиационного персонала.

*Ключевые слова:* профессиональный стресс, организационный стресс, гражданская авиация, психологические ресурсы, стратегии совладания, авиационный персонал, адаптация, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психологическое благополучие.

В современных условиях проблема профессионального организационного стресса приобретает особую значимость для крупных компаний [15]. Это комплексное явление представляет собой психическое напряжение сотрудников, возникающее в ответ на неблагоприятные факторы рабочей среды и несовершенство организационных условий труда [8].

В условиях высокой конкуренции на рынке труда и постоянных изменений внешней среды, проблема организационного стресса требует постоянного внимания и разработки инновационных подходов к её решению [5]. Это делает исследование данного феномена не только актуальным с научной точки зрения, но и практически значимым для развития современной экономики и бизнеса [6].

Системный характер стресса в крупных организациях проявляется через многоуровневую структуру воздействия [1]. Он затрагивает все уровни – от индивидуальных сотрудников до целых подразделений, создавая сложную сеть взаимосвязей и влияний [7]. При этом важно понимать, что стресс не является просто индивидуальной реакцией – это масштабное явление, требующее комплексного подхода к решению [4]. Цифровая трансформация бизнеса внесла существенные изменения в природу организационного стресса [16]: появились новые источники напряжения: информационная перегрузка, сложности виртуальной коммуникации, размытие границ между работой и личной жизнью [12]. Современные сотрудники сталкиваются с необходимостью постоянной адаптации к новым технологиям и форматам взаимодействия [3].

Стрессогенность организационной среды может определяться целым рядом факторов [8]: неблагоприятные условия труда; высокие нагрузки и дефицит времени; сложности в межличностном взаимодействии; неопределенность карьерных перспектив; несоответствие ожиданий и реальности. Последствия стресса для организации многогранны и могут привести к [7]: снижению производительности труда; увеличению текучести кадров; ухудшению психологического климата; росту конфликтности персонала; развитию профессионального выгорания.

За последние десятилетия характер стресса на рабочем месте начал изменяться, эти изменения происходили постепенно, но каждый период вносил свои

существенные корректизы в то, как люди переживают стресс на работе. Пандемия ускорила все процессы цифровизации и стресс приобрел совершенно новые черты [13]. Сегодня мы живем в эпоху гибридной работы, где физическое и виртуальное пространство переплетаются, создавая уникальные формы напряжения [15]. Изменились проявления стресса, появились новые виды стресса: технологический стресс от постоянного взаимодействия с устройствами; социальный стресс из-за виртуальной коммуникации; информационный стресс от перегрузки данными [8].

При этом некоторые аспекты остаются неизменными на протяжении всех периодов. Рабочая нагрузка всегда остается значимым фактором, хотя ее характер меняется. Межличностные отношения продолжают играть ключевую роль в формировании стресса, просто теперь они могут развиваться в новых форматах [7]. Организационные структуры также претерпели изменения, но их влияние на стресс остается существенным [15].

Цель данного исследования заключается в выявлении специфики проявления профессионального организационного стресса и определении эффективных механизмов совладающего поведения у работников авиационной сферы.

В ходе исследования применялся анализ научной литературы по проблеме профессионального стресса. Объект исследования – процесс формирования и проявления профессионального стресса у авиационного персонала. Предмет исследования – психологические ресурсы и копинг-стратегии, используемые специалистами гражданской авиации для преодоления стрессовых ситуаций.

В профессиональной деятельности авиационного персонала, включающего лётный состав, кабинного экипажа, специалистов по управлению воздушным движением, технических специалистов и сотрудников авиационной безопасности, наблюдается комплексное воздействие различных стресс-факторов, формирующих специфическую структуру профессионального стресса [3].

Физиолого-гигиенические детерминанты профессиональной деятельности авиационного персонала характеризуются воздействием экстремальных условий

рабочей среды, включающих барометрические колебания, температурные градиенты и десинхроноз, обусловленный частой сменой часовых поясов. Данные факторы создают дополнительную нагрузку на адаптационные механизмы организма специалистов всех категорий авиаперсонала [2; 10, 11]. Психоэмоциональные стрессоры представлены высокой степенью персональной ответственности за безопасность жизнедеятельности пассажиров и членов экипажа, а также социальной изоляцией, обусловленной спецификой профессиональной деятельности. Для пилотов, бортпроводников и диспетчеров данные факторы способствуют формированию хронического психоэмоционального напряжения [12].

Организационно-управленческие факторы стресса детерминированы процессами структурной оптимизации авиапредприятий, интенсификацией конкурентной среды на рынке авиационных услуг и повышением требований к профессиональной компетентности персонала. Особенно остро данные обстоятельства проявляются в деятельности технического состава и управленческого персонала авиапредприятий [13, 14].

Социально-психологические аспекты профессиональной деятельности авиационного персонала проявляются в особенностях межличностного взаимодействия внутри профессионального коллектива, включая формирование корпоративной культуры, развитие профессиональной идентичности и механизмы групповой динамики. Дезадаптация в сфере межличностных отношений выступает значимым фактором развития профессионального стресса для всех категорий авиационного персонала: от бортпроводников до руководителей полётов.

Совокупность данных факторов формирует уникальную структуру профессионального стресса авиационного персонала, требующую комплексный подход к разработке психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий с учётом специфики каждой профессиональной группы.

Эволюция проблематики профессионального стресса в авиационной отрасли за последние десятилетия демонстрирует отчётливую трансформацию подходов к её решению и изменению характера стрессовых факторов среди специалистов авиационной сферы.

На рубеже веков, в период 2001–2010 годов, проблематика стресса в работе авиационного персонала рассматривалась преимущественно через призму технической безопасности полётов. В центре внимания находились физические аспекты трудовой деятельности лётного состава, бортпроводников и авиационных специалистов, где доминирующими факторами выступали экстремальные условия работы на борту воздушного судна. Именно в этот период были заложены основы системы управления стрессом в профессиональной среде авиаторов [8]. Следующий этап развития (2011–2020 годы) характеризовался существенным усложнением структуры профессионального стресса среди работников авиационной отрасли. На первый план вышли организационные факторы, связанные с реструктуризацией авиапредприятий и усилением конкурентной среды в сфере авиаперевозок. Параллельно происходило осознание значимости психологической составляющей профессиональной деятельности пилотов, бортпроводников и технического персонала, что способствовало развитию новых подходов к формированию стрессоустойчивости авиационного состава [13].

Современный этап развития характеризуется переходом к комплексному управлению стрессом в среде авиационных специалистов. В фокусе внимания находятся не только традиционные факторы, но и проблема профессионального выгорания работников авиации, требующая системного подхода к психологической поддержке персонала. Формируется целостная система превентивных мер, направленная на профилактику негативных психологических состояний среди представителей всех категорий авиационного состава].

Анализируя динамику изменений в контексте авиационной деятельности, можно выделить ряд устойчивых тенденций: во всех периодах сохраняется высокая стрессогенность профессии авиационных специалистов, что обусловлено спецификой их профессиональной деятельности. Постоянным остаётся и значение развития стрессоустойчивости как ключевого профессионального качества пилотов, диспетчеров, бортпроводников и технического персонала. При этом наблюдается явная эволюция подходов: от технического детерминизма к психо-

логическому пониманию проблемы в среде авиационного сообщества. Примечательно, что если в начальный период основное внимание уделялось физическим аспектам работы авиационного персонала, то сейчас на первый план выходит психологическая составляющая профессиональной деятельности. Современные тенденции характеризуются усиленным вниманием к профилактике профессионального выгорания, развитию стрессоустойчивости, развитию механизмов психологической защиты среди работников авиации.

В результате развития сформировалась многоуровневая система управления стрессом в авиационной отрасли, включающая как традиционные методы работы с лётным и техническим составом, так и инновационные подходы к психологической поддержке авиационного персонала. Особое значение приобретает развитие копинг-стратегий и формирование толерантности к стрессовым факторам как основы профессиональной устойчивости специалистов авиационной сферы [9].

Таким образом, профессиональный стресс в авиации существенно отличается от стресса офисных работников крупных компаний, что связано с особой спецификой работы и условиями, в которых приходится трудиться авиационному персоналу. Прежде всего, авиационные специалисты сталкиваются с целым комплексом физических факторов, которые создают дополнительную нагрузку на организм. Психологическая нагрузка у работников авиации намного выше, чем у офисных сотрудников. Они несут колоссальную ответственность за жизни сотен людей, должны мгновенно принимать решения в нестандартных ситуациях и постоянно находиться в состоянии повышенного внимания. Во время полётов они оказываются в изоляции от привычной среды, а работа с пассажирами часто требует значительных эмоциональных затрат [3, 4].

Организационные особенности работы в авиации также создают особый тип стресса. Здесь действуют жёсткие регламенты и строгие временные рамки, график работы постоянно меняется, а условия труда могут резко отличаться от полёта к полёту. Авиационный персонал должен всегда быть в отличной форме и готов к экстременным ситуациям, что создаёт дополнительное психологическое

напряжение. В то время как офисные работники чаще сталкиваются с межличностными конфликтами, информационной перегрузкой и страхом потерять работу, у авиационного персонала стресс развивается по другому сценарию. Он быстрее переходит в хроническую форму, что может привести к профессиональному выгоранию и эмоциональному истощению [4]. У работников авиации выше риск развития психосоматических заболеваний, требующих постоянного медицинского контроля [12]. Последствия стресса в авиации имеют особую значимость. Любая ошибка может привести к катастрофическим последствиям, поэтому к психологическому состоянию авиационного персонала предъявляются повышенные требования. Им необходима специальная психологическая подготовка, а в случае возникновения проблем со стрессом требуется экстренная помощь специалистов. При этом существуют строгие ограничения на приём лекарственных препаратов, что усложняет процесс восстановления.

Таким образом, стресс в авиационной сфере представляет собой более сложное явление, требующее особых методов профилактики и коррекции. Это связано с уникальными особенностями профессии, где цена ошибки может быть чрезвычайно высокой. Современные подходы к управлению организационным стрессом требуют комплексного решения. Необходимо сочетать организационные меры (оптимизация процессов, улучшение условий труда) с психологическими (тренинги, консультации) и социальными (развитие корпоративной культуры поддержки). Профилактика стресса становится стратегическим направлением развития.

### ***Список литературы***

1. Асеев В.Г. Психологические проблемы формирования личности профессионала / В.Г. Асеев, А.А. Деркач, Л.А. Кандыбович // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. №4. – С. 56–64.
2. Бетц К.В. Исследование смертности специалистов авиационно-космического профиля: 32.40.00: дис. ... канд. мед. наук / К.В. Бетц. – 2022. – 124 с. – EDN OMWXYL

3. Бриндак М.А. «Толерантность к стрессу» как способ выживания в сложных эмоциональных ситуациях, профессия – бортпроводник / М.А. Бриндак. – 2023.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания в гуманитарных профессиях / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Речь, 2021. – 299 с.
5. Захарова А.Н. Корпоративная культура. Конспект лекций / А.Н. Захарова. – Чебоксары, 2007.
6. Захарова А.Н. Прикладная психология профессиональной деятельности: практикум / А.Н. Захарова. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. унта, 2010. – 192 с. – EDN TZYXDF
7. Зеличенко А.А. Профессиональное благополучие сотрудников как фактор эффективности организации / А.А. Зеличенко // Организационная психология. – 2023. – №2. – С. 78–92.
8. Козлов В.В. Безопасность полетов: от обеспечения к управлению / В.В. Козлов. – М., 2010. – 42 с.
9. Манойлова Л.А. Управление стрессами в современной организации: учебное пособие / Л.А. Манойлова. – СПб.: Питер, 2022. – 256 с.
10. Поляков П.М. Оценка психофизиологической нагрузки на пилота воздушного судна в особых ситуациях / П.М. Поляков, М.В. Кармызов, С.В. Монахова // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2015. – №218 (8). – С. 122–125. – EDN UHPYPD
11. Рудовский А.А. Психофизиологическое исследование пилотов гражданской авиации в целях совершенствования экспертизы профессиональной пригодности: автореф. дис. ... канд. мед. наук / А.А. Рудовский. – М., 2003. – EDN QEDIBH
12. Садовникова Н.О. Исследование профессионального стресса и совладающего поведения у бортпроводников / Н.О. Садовникова, Д.К. Юсупов, Т.А. Помелова. – 2023.

13. Сечко А.В. Профессиональное выгорание в системе стрессов авиационных специалистов / А.В. Сечко // Современная зарубежная психология. – 2021. – №10 (1). – С. 102–110. DOI: 10.17759/jmfp.2021100110. – EDN TRNFVM
14. Сечко А.В. Профессиональное выгорание летного состава ВВС Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / А.В. Сечко; Воен. ун-т. – М., 2006. EDN NKAIB
15. Управление персоналом: современные подходы / под ред. А.Я. Кибanova. – М.: Инфра-М, 2023. – 345 с.
16. Экспертные заключения по вопросам управления персоналом в современных организациях // Ассоциация консультантов по управлению. – М., 2024. – 89 с.