Эссе:

**«Факторы профилактики ошибок**

**операторской деятельности»**

Выполнил: Хасипов Р.Н.

магистрант, 502 гр.

1. **Аналитические модели и методы оценки и прогноза информационно стресса**

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что состояние психической напряженности и стресса может быть следствием выполнения сложной, опасной и ответственной профессиональной деятельности, а также воздействия экстремальных факторов организации и условий труда. Для операторской деятельности наиболее характерными причинами развития напряженности и стресса является рабочая (умственная) нагрузка, связанная с решением информационных задач взаимодействия с системами управления в условиях дефицита времени и информации, избыточности информации, увеличения ее объема и т. д. Отсутствие методических приемов оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости специалистов операторского профиля (в частности, подводников ВМФ) послужило основанием для проведения специального исследования, цель которого заключалась в: 1) разработке экспериментальных методик, 2) изучении характера влияния стресс-ситуаций на функциональное состояние организм специалистов и эффективность выполнения ими трудовых задач; 3) проверке возможности применения предложенных методик для прогнозирования степени эмоциональной устойчивости курсантов-подводников при их отборе.

1. **Профилактика эмоционального выгорания.**

Эмоциональное выгорание представляет собой приобре­тенный стереотип поведения, которое проявляется в уменьшении эмоционального реагирования, как в личной, так и профессиональной жизни. В этом имеется как положительный момент, поскольку уменьшение эмоционального реагирования позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы, так и отрицательный момент, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполне­нии профессиональной деятельности и отношениях с парт­нерами. Под партнерами имеются в виду клиенты, пациенты, студенты, коллеги и близкие. Методика «диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко, позволяет выявить сформированность фаз стресса – «напряжение», «резистенция», «истощение» и ведущие симптомы «выго­рания».По итогам тестирования можно сказать, какие фазы стресса уже сформировались или находятся в стадии формирования, какие симптомы доминируют.По количественным показателям можно судить о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени. Исходя из этого можно планировать дальнейшую тактику психотерапевтической работы. Однако данный тест не дает полной картины состояния человека, он свидетельствует лишь о наличии данного синдрома, но он не объясняет какие уровни психики затронуты. Можно сказать в терминах НЛП: на уровне среды и окружения, уровне поведения – мы выясняем как человек, человек реагирует в определенных обстоятельствах, какие малоэффективные стереотипы реагирования у него сформировались; на уровне возможностей и способностей – как человек начинает из-за стрессовой астении, уменьшения сил, ограничивать себя в жизни, отказывается от воплощения идей, творческого труда и многого другого; на уровне ценностей и убеждений – как обедняются ценности, духовные подменяются бытовыми и материальными, появляется цинизм; на уровне личности, сущности – возможно снижение самооценки или «звездной болезни», появление психопатологических симптомов, психосоматических расстройств. Поэтому в дополнительный пакет исследовательских методик вошли: экспресс-диагностика невроза К.Хека и Х.Хесса, методика личностного дифференциала (адаптированная в НИИ им. В.М.Бехтерева), методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса и методика определения уровня самоактуализации личности (САМОАЛ).

1. **Бихевиоральная концепция психологической безопасности.**

В условиях современной жизни, когда психология приобретает эмпирическую форму исследования, всё дальше уходя от своих классических истоков, тем самым формируясь как дополнительная научная часть разных сфер человеческой деятельности, которая занимается изучением обстоятельств психического фактора, возрастает потребность в профилактических мерах человеческой природы и ясности осознания того, что каждый человек – это непосредственно такое же, живое существо, как и другие живые организмы на планете и нам в для сохранения в первую очередь собственного здоровья так же необходимо уметь пользоваться заложенными в нас инстинктами, в частности инстинктом самосохранения. Как это делается? Процесс сбережения полезных нам инстинктов и свойств психики тонко воспринимать опасность засчёт той же интуиции, при чём не обязательно до экстрасенсорных вершин, происходит в те моменты, когда мы чётко разъясняем для себя то, какую роль в нашей жизни будут занимать те же самые на первый взгляд безобидные сидения вечерами за компьютером (которые в свою очередь влекут за собой иногда и серьёзные заболевания от простых болей в спине до сколиоза или от пощипывания в глазах до катаракты через много лет) и, например, прогулки или бег в парке (последнее в свою очередь значительно ярко возбуждает в организме человека многие «дремлющие зачатки дикой природы», свойственные животным ). Развитие инстинкта самосохранения способствует так же соблюдению норм правильного питания и ведению здорового образа жизни. Например, ни одно живое существо ничего не воспринимает в качестве субстанции для питья кроме воды, а среди предложенной пищи натурального приготовления и купленного в заведениях быстрого питания, оно без колебаний предпочтёт первое. Запахи же алкоголя и табака вызывают паническое отвращение у всех представителей фауны. Почему мы не такие? Потому что мы изменились под действием негативных факторов социума, которые сами же себе и понасоздавали, мы почти убили в себе инстинкты и теперь будучи высшим звеном эволюции, вынуждены становиться самым уязвимым среди других видов живых существ. Не пора ли научиться разумно разделять то, что нам необходимо для условий жизни в не всегда безопасном для нашего самочувствия социуме и, что более чем важно, для того, чтобы оставаться в психологической и вообще биологической безопасности?

**ЛИТЕРАТУРА**

1. В.А.Бодров. «Информационный стресс» - http://lib.rus.ec/b/217423/read
2. «Русский медицинский сервер». «Медицинская газета» -http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article\_1322.html