

航空心理训练对飞行人员心理健康的影响及对策

金德鹏

北京理工大学珠海学院 广东珠海 519085

摘要: 飞行人员心理状况的稳定与否能够在一定程度上决定其所执行飞行任务乃至其整体飞行职业生涯的发展情况。现阶段, 航空技术的高速发展进一步提升了飞行人员工作环境的复杂程度与困难性, 这不仅对飞行人员的职业技能提出了更高的要求, 同时对其心理承受能力以及自我调节能力等亦属于十分艰巨的挑战。基于此, 本文以航空心理训练对飞行人员心理健康的影响为主要的研究对象, 同时结合现状, 总结出具有实效性的心理训练方案优化对策。

关键词: 航空事业; 飞行人员; 应激反应; 心理训练

Influence of aviation psychological training on the mental health of flight personnel and its countermeasures

Depeng Jin

Zhuhai Institute of Beijing Institute of Technology Zhuhai, Guangdong 519085

Abstract: The stability of the psychological status of the flight personnel can determine the development of their flight missions and even their overall flight career to a certain extent. At the present stage, the rapid development of aviation technology has further enhanced the complexity and difficulty of the working environment of flight personnel, which not only puts forward higher requirements for the professional skills of flight personnel, but also poses a very difficult challenge to their psychological endurance and self-adjustment ability. Based on this, this paper takes the main research object of the influence of aviation psychological training on the mental health of pilots, and summarizes the effective psychological training scheme optimization countermeasures.

Keywords: aviation business; flight personnel; stress response; psychological training

引言:

对于飞行人员而言, 其身体素质、反应能力、文化素养、职业技能以及心理素质皆对其职业生涯具有十分重要的影响。航空飞行人员是一个极为特殊的工作群体, 基于航空事业的特殊性, 使其在日常的飞行训练以及飞行任务、生活中都要面对大量普通人寻常生活中无法想象的心理挑战。如极端的工作环境、高强度的飞行训练、紧张的竞争关系等, 都会对其心理造成一定影响。如若相关工作人员无法及时发现并加以干预飞行人员的心理异常, 久而久之则会对个别人员的心理健康水平乃至飞

行任务的有序性、安全性等造成影响。由此便需要结合飞行人员的实际需求, 在其职业生涯中定期、定量地开展具有针对性的心理训练活动以及心理干预工作, 意在维持飞行人员良好心理健康的基础上, 助力我国航空事业的稳定发展。

1. 航空心理训练概述

航空心理训练是服务于飞行人员的一种心理层面的训练机制。其主要是根据飞行人员在日常航空训练以及航空飞行任务中的心理活动与心理变化规律、心理诉求等, 结合系统的心理科学, 有针对性、有计划、有组织地对航空人员的心理特征进行干预与影响的过程。开展航空心理训练的主要目的是在稳定飞行人员心理健康的基础上培养其勇敢、果断与坚定的性格, 保障飞行人员能够在高度紧张、危险与复杂的实际飞行任务之中坚决

作者简介: 金德鹏, 男(1982.04-), 汉族, 辽宁沈阳人, 硕士学位, 北京理工大学珠海学院, 研究方向: 教育学, 航空运输管理, 航空医学, 航空体育。

保持必胜的心理状态。只有飞行人员在任务之前能够积极而灵活地做好飞行任务准备,同时在执行任务的过程中不断调整、稳定其自身的飞行情绪,达到其意志,思想以及情感层面的高度统一,才能够协调一致地进行飞行活动,确保完成飞行任务^[1]。

2. 心理训练在飞行人员心理品质提高中的作用

2.1 有助于提升飞行人员的感知能力

飞行活动之中普遍具有较多的任务内容、较快的环境变化以及十分高的危险性。这意味着飞行人员在执行任务的过程中,务必确保其飞行信息的准确性,同时要确保其自身能够具有良好的感知能力,以洞悉并合理化解飞行过程中可能存在的威胁。心理训练活动的最大优势便在于其能够帮助飞行人员在高强度的飞行任务中时刻保持良好的心理素质,保障期不会受到外界因素而影响了自身的感知能力。确保飞行人员在复杂的飞行情况下仍旧能够灵活感知,从而宏观调控其飞行整体状态,引导其能够及时发现飞行问题、正确对问题并及时解决问题^[2]。

2.2 有助于提升飞行人员的意志力

通常来讲,飞行人员在完成指定任务的过程中,往往需要花费大量的时间和精力。加之飞行人员的工作环境较为特殊,长时间的脑力消耗与体力消耗难免使其产生一定的疲劳感,而这也会对其后续的工作质量以及心理情况造成消极影响。即使飞行人员在日常的飞行教育训练过后,其体力与耐力已经远超常人能够适应大部分的飞行任务。但是在实际飞行过程中,各种外界条件对其心理环境的影响,也会增加他们的飞行疲劳感,进而影响其耐力的下降。由此便要借助体能与心理相结合的训练方式,以同步提升飞行人员的体力与意志力,保障其体力能够满足飞行任务的基础上时,使其心理层面主动屏蔽外界因素的干扰,进而在完成飞行任务的同时稳定其心理健康。

2.3 有助于加强飞行人员的灵敏度

飞行环境十分复杂多变,需要飞行人员在紧急情况下及时做出反应与决定,这对其职业素养以及心理素质都具有极高的要求。良好的心理训练活动能够有效提升飞行人员的运动型、感觉型以及中间型反应,引导飞行人员保持长期的警觉性与信念感。技能,帮助飞行人员在遇到问题时及时做出反应,同时也能帮助飞行人员自觉屏蔽不必要的外界干扰,以免其盲目的应答一切外界刺激,从而导致不必要的失误。

2.4 有助于增强飞行人员的适应能力

光线的忽明忽暗、温度的冷热变化、氧气含量下降、气压下降等问题都是飞行过程中常见的情况,这要求飞行人员不仅需要具备过硬的身体素质来面对这些情况,同时也需要良好的心理条件在面对这些情况时作出正确的反应。飞行人员在偶然遇见部分恶劣飞行问题之后,难免会出现一定的应激反应以及创伤后遗症,由此便需要结合。具有针对性的心理训练活动,帮助其调整自身心理问题,进而以更好的精神面貌去适应日后的飞行环境^[3]。

3. 航空心理训练中影响飞行人员心理健康的因素

3.1 飞行人员自身层面的因素

首先,部分飞行人员对航空心理训练具有一定的误解。他们会本能的忽略“训练”一词,而错将航空心理训练当成游玩、放松的娱乐活动。而从放松的概念转变为训练的观念之后,航空心理训练对他们而言变成一种负担,这也会导致其对航空心理训练产生抵触、厌恶的负面情绪。其次,心理训练在部分飞行人员的观念中,是心理出现问题之后才需要开展的治疗活动,因此他们在参与到心理训练活动之后,难免对其自身心理情况亦或是心理测评的效果产生怀疑,就有可能导致其飞行自信的下降,从而本能的对心理训练产生厌恶之情。

3.2 心理训练者层面的因素

心理训练者是否受到过专业的教育与培训,是否具备专业的职业素养以及相关从业资格证书。同时心理训练者对航空事业抑或是部分飞行人员是否存在强烈的个人主观情绪,其在训练过程中的语言表达是否足够恰当,其是否足够了解飞行人员的工作环境以及其主要心理问题,其是否会对飞行人员发布某些具有明显倾向性的暗示等,凡此种种,都有可能影响到飞行人员在航空心理训练中的心理健康情况^[4]。

3.3 心理训练环境的因素

心理训练环境中整体的空间感与装饰色彩、明暗程度、布局等都有可能对飞行人员的心理进行一定影响与暗示,从而决定心理训练的最终效果。例如,在飞行人员人数过多的情况下,便不应该使用空间较小的心理训练室,以免使飞行人员在逼仄的环境下产生焦虑与厌烦的心理,从而引发心理训练的反作用效果。

3.4 心理训练仪器的因素

现阶段,航空心理训练工作可以选择的仪器种类以及生产厂家较多。其中不同设备的软硬件条件、规模标准、外观设计、使用效果对飞行人员而言皆具有一定的影响。例如心理训练室的音响设备,如果出现音质下降、

杂音增多的问题，其所播放的音乐非但无法使飞行人员的身心获得放松，还有可能在一定程度上激发飞行人员焦虑、暴躁的心理。当然基于飞行工作环境的特殊性，具体哪些仪器能够使飞行人员的身心获得放松，还有待进一步的测评与考证。由此便需要相关工作人员结合不同飞行人员以及不同训练活动的实际需求，去有针对性地挑选与之相对应的设备仪器，以满足航空心理训练多元化的需求。

4. 心理训练方案优化对策

4.1 重视心理健康摸底工作

在普通心理训练正式开始之前，应有意识地对飞行人员团队一或是个体进行心理摸底测验。一方面应充分了解不同飞行人员实际的情绪状态，同时明确他们对心理训练活动以及航空事宜的真实看法与情感态度。另一方面则是要全面性的了解不同飞行人员的实际心理诉求，而后才能最大程度地发挥心理训练的实际价值，保障每一位飞行人员都在心理训练中获得心理层面的放松与满足。可以借助心理健康摸底工作，将带训练的飞行人员分为不同的小组。在有必要的情况下，也可为重点对象提供一对一的服务与个性化的训练过程^[5]。

4.2 落实心理宣传与教育工作

首先在航空心理训练正式开始之前，相关工作人员应通过制作手册、微视频等方式向有待训练的飞行人员展示心理训练的训练重心、目标以及重要性，引导飞行人员从固有的观念中跳脱出来，明确心理训练的必要性，从而自发自觉地配合相关工作人员完成训练。其次也可通过工作群、机构、企业、公众号等平台向飞行人员定期定量地传播与心理训练相关的教育内容以及自我训练方式等的文字与视频。必要的情况下，可通过一定的奖惩机制来提升飞行人员对心理训练的关注程度，时机循序渐进地感知到心理训练的必要性以及有效性，从而真正的认可心理训练工作。以此保障飞行人员的心理健康，促进其以更饱满的精神面貌面对后续的飞行工作与挑战。

4.3 定期开展心理辅导工作

应重点面向部分飞行人员开展个性化的心理辅导工作。一方面应有针对性地面向部分对心理训练活动存在明显情绪问题的飞行人员开展心理辅导，从而使其对心理训练活动产生明确的认知，在日后能够以更积极、自觉的心理配合相关工作人员完成训练活动。另一方面则是要重点面向在飞行工作中产生心理创伤。抑或是具有明显心理问题的飞行人员开展心理辅导工作。这时便要求心理训练工作者充分发挥其职业优势，主动走进飞行

人员的内心，以保障其敢于向外界诉说自己的信任，并在其感知到心理训练的实效性后，督促、引导其在日后主动配合相关工作者完成训练。

4.4 教导飞行人员心理训练手段

人际关系、工作环境、薪资待遇等都有可能激发飞行人员的心理问题，并且对于部分飞行人员而言来说，其心理问题往往是羞于其耻，难以向外界倾诉的。同时，飞行人员因工作而产生的心理问题往往是随机的，因此并不是所有情况下都能得到及时的疏导与训练。这就就需要飞行人员能够掌握一定的心理训练方法亦或是简单的情绪调节法，例如呼吸调节法、肌肉放松法、自我暗示法等等。如此便可以保证飞行人员时间与空间的桎梏，在遇到问题的第一时间进行自我情绪层面的调整与心理放松，这对于加强他们对心理训练的认知抑或是提升他们的心理素质都有一定积极影响。

4.5 加强心理训练者的专业能力

首先应适当的引导心理训练者参与到飞行人员的日常工作中，以增强其对飞行工作的了解，从而精准地把握飞行人员的心理问题，开展针对性的治疗。其次，应定期对心理训练者开展专业测评与培训工作。一方面可以聘请领域内更专业的专家讲师为心理训练者提供专业性的指导，以提升其能力素养。另一方面也可以鼓励心理培训者积极参与社会层面的培训、实践以及考核活动中，从而不间断地提升其职业技能。最后，相关工作人员也应及时收集、总结飞行人员对心理训练活动的意见反馈，以持续性优化航空心理训练的效果。

4.6 优化心理训练环境以及仪器设备

针对心理训练仪器出发，应定期开展仪器设备的检修工作，保障仪器设备运行的稳定性与效率性，以免对飞行人员的心理训练工作造成不好的影响。同时在选购新型仪器设备时，也应该在条件允许的情况下尽量选择口碑更好、保障更齐全的品牌与商家。针对心理训练室的环境出发，应保证室内色彩搭配的协调性、选取更柔和的灯光、以及更隔音的墙面板材，确保飞行人员在心理训练的过程中不会受到外界因素的打扰。同时尽可能地隐藏监控监听设备的存在，以免造成飞行人员恐慌、焦虑的心理。

5. 结束语

总而言之，在开展心理训练活动的过程中，怎样有效维护飞行人员的心理健康、如何选择正确的训练内容、如何定制有效的训练活动方案等，都是需要根据不同飞行人员群体以及个体的实际需求进行不断调整与优化的。

心理训练活动能够在一定程度上提升飞行人员的自我调整能力、自我认知能力以及有效降低飞行人员的飞行不适感与焦虑程度。故而需要在其整体的职业生涯中定期定量地开展相关心理训练活动。但随着航空科技的不断发展以及飞行需求的持续变化,未来飞行人员在其工作中会遇到怎样的挑战、其心理会受到怎样的影响,仍处于未可知的状态。因此笔者希望本文能够为相关工作人员、研究人员提供一定启示,从而鼓励其在未来持续性地研究航空心理训练的调整与优化,以助力我国航空事业的蓬勃发展。

参考文献:

- [1]贺晴,梁军.航空安全员心理素质提升路径研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(22):134-135.
- [2]薛霞,薛红,李洁,孙荣丽,刘启明,汪东军,肖琦.高性能战机飞行员对航空心理训练满意度调查研究[J].空军医学杂志,2020,36(01):27-29.
- [3]蒋玉利.民航空中安全保卫人员心理应激的干预研究[J].现代交际,2018,(24):251+250.
- [4]杜金辉,毕忠艳,郭锐.军事飞行员应激对抗航空心理训练后心理健康及应对方式分析[J].解放军预防医学杂志,2016,34(S2):263+269.
- [5]王真真,籍元婕,冀虎圣,陈月英,尉国勤,王新.航空兵部队官兵心理状况及心理压力源调研[J].华南国防医学杂志,2015,29(10):770-773+781.