УДК 378:[629.7:159.9]

DOI 10.33251/2522-1477-2020-8-32-36

БЛАШКО Юлія Ігорівна,
аспірант, Льотна академія
Національного авіаційного університету
ORCID 0000-0002-4376-2182

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ

У статті розглянуті погляди вчених щодо поняття «стрес». Відмічено про важливість формування професійної стресостійкості пілотів цивільної авіації. Визначено, що на здатність зберігати адекватну поведінку в стресовому стані і швидко реагувати в кризових ситуаціях впливає рівень сформованості стресостійкості, що в сучасних умовах набуває особливої актуальності, адже кількість авіап перевезень зростає щороку.

Ключові слова: пілот, стрес, професійний стрес, стресостійкість, стрес-фактор, цивільна авіація.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку, система вищої освіти України ставить високі вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців, їх обізнаності, кваліфікованості та конкурентоспроможності на ринку праці. Важливим для сьогодення є розуміння того, що професійна освіта – це не лише оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, а власне особистісний розвиток фахівця, розкриття його потенціалу, самореалізації та формування готовності до професійної діяльності.

Професійна підготовка є важливим етапом у професійному становленні майбутнього авіафахівця і передбачає не тільки високий рівень професійних знань та умінь, а й розвиток особистісних якостей. У наш час швидкий розвиток науково-технічного прогресу та підвищення напруженості трудової діяльності вимагає від авіафахівця високої концентрації уваги, здатність працювати в ліміті й дефіциті часу, готовність людини долати стан напруження та уміння вирішувати повсякденні стресові ситуації.

На сучасному ринку праці успіх самореалізації авіафахівця в професійній діяльності та його конкурентоспроможність залежить не тільки від фахової обізнаності, а і від духовного, соціального, фізичного, і що не менш важливо психологічного стану. Що, відповідно, зумовлює відповідальне ставлення людини до свого психологічного здоров'я, як до однієї з найважливіших цінностей.

Сфера діяльності майбутніх пілотів цивільної авіації є дуже широкою, звичною є діяльність в особливих умовах, що характеризується роботою в ліміті й дефіциті часу, оперативним прийняттям рішень, концентрацією уваги, швидкістю реакції на нестандартну ситуацію, готовністю фахівця долати стани напруження й умінням вирішувати стресові ситуації і вміння справлятися зі стресом набуває особливого значення. Трудова діяльність пілотів є однією з найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності, що вимагає від фахівців високих особистісних характеристик та якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Професійна підготовка пілотів є складним багатовимірним процесом, який включає не лише набуття теоретичних і практичних навичок, а й розвиток особистісних характеристик. Вимоги до рівня професіоналізму пілотів є високими й жорсткими, оскільки їх діяльність розглядається як один з ключових факторів безпеки повітряного руху. Питанням професійної підготовки майбутніх пілотів цивільної авіації займалися Д. Гандер, Р. Макаров, О. Москаленко, О. Підлубна, Г. Пухальська, О. Сечейко, О. Цибулько В. Ягупов та ін. Психологічній підготовці, формуванню стресостійкості, емоційної стійкості авіаційних фахівців присвятили

свої роботи такі науковці О. Галуненко, О. Керницький, Т. Плачинда, Б. Покровський та ін. Проблематиці стресостійкості людини присвячено багато досліджень, вчені зазначають, що стресостійкість, це – якість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати трудову діяльність в екстремальних умовах. Проте, недостатньо уваги приділено питанню стресостійкості майбутніх пілотів цивільної авіації.

Метою статті є розкриття на основі психолого-педагогічної літератури стресу, стресостійкості та професійної стресостійкості майбутніх пілотів цивільної авіації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Забезпечення безпеки польотів є важливою проблемою сучасної цивільної авіації, а професійна надійність льотного складу має велике значення як для нашої держави, так і всього світу. Для авіаційних фахівців звичною є діяльність в особливих умовах, що характеризується роботою в ліміті й дефіциті часу, оперативним прийняттям рішень, концентрацією уваги, швидкістю реакції на нестандартну ситуацію, готовністю фахівця долати стани напруження й умінням вирішувати стресові ситуації. Отже, льотна діяльність є дуже специфічною й екстремальною, що вимагає від фахівців високих особистісних характеристик та якостей.

На здатність зберігати адекватну поведінку в стресовому стані та швидко реагувати у кризових ситуаціях впливає рівень сформованості стресостійкості, що у сучасних умовах набуває особливої актуальності, адже кількість авіаперевезень зростає з кожним роком.

Одним із перших науковців, що дали визначення поняттю «стрес» є Г. Сельє. На його думку, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку пред'явлену йому потребу. Автор зазначає, що немає значення приємна чи неприємна стресова ситуація з якою людина зіштовхнулася, значення має лише інтенсивність потреби пристосування до труднощів.

Також науковець виділяє три стадії у динаміці реакції на стрес:

- Фаза тривоги – стан підвищеного психологічного дискомфорту, переживання, невпевненості, самонавіювання негативних думок. А організм відразу готується до захисту, терміново мобілізуючи свої захисні сили та ресурси.

- Фаза адаптації – це період пристосування до нової ситуації, небезпеки, яка виникла.

- Фаза виснаження – стан, коли знижуються адаптивні можливості в організмі та його здатність опиратися різним захворюванням і психологічним впливам [3].

Залежність між силою стресу та працездатністю схематично можна представити наступним чином: за зростанням емоційного напруження працездатність і можливість людини підвищується у «порівнянні зі спокійним станом» (так званий мобілізуючий ефект стресу), доходять до максимальної величини а потім починають падати. У першу чергу ускладнюється сприйняття (оцінка ситуації) і мислення (прийняття рішень), при чому чим більше, тим складніша ситуація. Зі збільшенням напруження з'являються помилки в виконанні окремих операцій або їх пропуски, бажання перейти до найбільш простих дій, міцно закріплених в попередній практиці. Інколи при цьому оживають старі, але вже не дієві в даній ситуації навички – людина діє як за шаблоном, автоматично, часто навіть не розуміючи цього. При ще більшому стресі з'являється відчуття розгубленості і неможливості зосередитись на трудовій діяльності, а також зайві, імпульсивні рухи та дії, або ж навпаки, різка скованість [5].

Професійний стрес є проблемою для будь-якої сфери діяльності людини, особливо для авіації, оскільки пілоти несуть відповідальність за життя пасажирів. Також він має свою специфіку, що включає різноманітні стрес-фактори професійної діяльності.

А. Дранко [1] виділяє такі особливості (стрес-фактори) льотної праці:

1. Висока нервово-емоційна напруга – найбільш виражена особливість праці пілотів. Стресогенними факторами для них є виконання відповідальних етапів у звичайному польоті і особливо – при виникненні різних ускладнень польоту (відмова або пожежа двигуна, закриття аеропорту призначення за метеоумовами і ін.). Прояв стресу у пілотів в

ускладнених умовах залежить як від розвиненості їх професійно важливих і індивідуально-психологічних особливостей, так і конкретної конфліктної ситуації, яка виникає в польоті.

2. Друга особливість праці пілотів – це незвичайне просторове орієнтування, порушення якої є причиною від 22% до 30% важких льотних подій.

3. Третьою особливістю льотної праці є нав'язаний темп роботи, а на окремих її етапах і при ускладненні виникає дефіцит часу. Робота в нав'язаному темпі викликає передчасне стомлення й може привести до помилкових дій або рішень.

4. Четверта особливість праці осіб льотного складу – наявність незвичайних професійних умов діяльності, до яких відносяться такі, як: шум, вібрація, бовтанка літака й прискорення при виконанні різних маневрів. Комплексний вплив несприятливих факторів сприяє розвитку стомлення й знижує працездатність членів екіпажу.

5. П'ятою особливістю льотної праці є перевага розумової праці й майже повна відсутність фізичної, наявність гіпокінезії й гіподинамії. Неприятливі умови праці пілотів призводять до відсторонення авіаційного персоналу від роботи за станом здоров'я й скороченню тривалості життя.

Специфічною особливістю льотної діяльності пілотів є наявність ліміту й дефіциту часу, в результаті чого створюється інформаційна перевантаженість, що негативно позначається на прийнятті своєчасного й безпомилкового рішення [1], тому формування стресостійкості є одним з основних завдань психологічної підготовки майбутніх пілотів.

Т. Плачинда [4] стверджує що, емоційна стійкість – це властивість особистості, що забезпечує стабільність стеничних емоцій і емоційного збудження у разі дії різних факторів. Емоційна стійкість, що доповнена високою здатністю до керування емоційним станом, – одна з найважливіших умов забезпечення здоров'я, надійної діяльності, збереження високої психічної та фізичної працездатності в стресових умовах. Показниками емоційної стійкості (самовладання, витримки, холонокровності) людини за виникнення будь-якої загрозової ситуації є:

- збереження оптимістичного настрою;
- відсутність відчуття страху, розгубленості, пригніченості.

За наявності емоційної стійкості в людини не виникає зайвого збудження або апатії, скутості, пригнічення розумових здібностей, що призводять до порушення координації рухів, знесилення, погіршення самопочуття.

Емоційна нестійкість характеризується:

- переважанням негативних емоцій;
- перезбудженням;
- апатією;
- виснаженням нервової системи.

Емоційна стійкість повинна поєднуватися з гнучким керуванням емоційним станом – здатністю людини створювати довільний потрібний настрій, змінювати рівень емоційного збудження. Корегуючи емоції, можна робити їх адекватними в конкретній ситуації. Це дозволяє, з одного боку, економити нервову енергію, з другого – використовувати емоційну самостимуляцію (цілеспрямоване підвищення рівня емоційного збудження для збільшення працездатності) для повнішого використання своїх потенційних можливостей. Завданням психологічної підготовки майбутніх пілотів є підвищення стійкості психіки в умовах стресу (підвищення «надійності людини»).

М. Мартіросян вважає, що професійна стійкість є гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі діяльності та життєвої стратегії. Без урахування або чіткого розуміння цих характеристик психіки людини неможливо забезпечити її необхідну стійкість для продуктивної професійної діяльності, забезпечення психологічного захисту, і загалом психічного здоров'я [2].

Отже, розглянувши дану дефініцію можемо висновити що, *професійна стресостійкість авіаційних фахівців – це, особистісна якість, що дає змогу авіафахівцю адаптуватись і бути емоційно стабільним під дією стрес-чинників та зберігати високу ефективність під час трудової діяльності.*

Сформована стресостійкість забезпечує успішне виконання професійних обов'язків, зберігає високу працездатність під час дії стрес-факторів, що є важливою умовою для професійної діяльності авіаційних фахівців. На противагу їй, не сформована стресостійкість характеризується нездатністю виконувати професійні обов'язки в екстремальних ситуаціях, що може призводити як до проблем зі здоров'ям, так і негативних наслідків у професійній діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Однією з головних якостей пілота є стресостійкість, котра дає можливість в екстремальних ситуаціях нормалізувати дії екіпажу та бути готовим до активної діяльності для успішної експлуатації повітряного судна. Таким чином, питання стресостійкості на сьогодні є одним з найбільш складних та актуальних. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці моделі формування стресостійкості майбутніх пілотів цивільної авіації в процесі професійної підготовки.

Список використаних джерел

1. Дранко А. А. Педагогічні аспекти формування лідерських якостей курсантів-пілотів під час наземної підготовки. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2013. № 38-39. URL: repo.uipa.edu.ua/jsrui/handle/123456789/2619 (дата звернення: 17.08.2020).
2. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.
3. Сельє Г. Стресс без дистресса: Москва, 1979. 123 с.
4. Плачинда Т. С. Формування емоційної стійкості майбутніх пілотів засобами фізичної і психофізіологічної підготовки. Вісник Національного авіаційного університету: зб. наук. праць. К.: НАУ, 2011. № 2 (47). С. 170–176
5. Покровский Б. Л. Летчику о психологии. 2-е изд., перераб. и доп. Москва, 1984. 100 с.

References

1. Dranko, A.A. (2013). Pedagogichni aspekty formuvannya lider'skykh yakostey kursantiv-pilotiv pid chas nazemnoyi pidhotovky [*Pedagogical aspects of formation of leadership qualities of cadet pilots during ground training*]. Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity. 38-39. Retrieved from: repo.uipa.edu.ua/jsrui/handle/123456789/2619
2. Martirosyan, M.V. (2019). Kopinh-stratehiyi profesinyoyi stiykosti osobystosti advokata [*Koping-strategies of professional stability of the lawyer's personality*]. Candidate's thesis. Luts'k. [inUkrainian].
3. Sel'ye, H. (1979). Stress bez dystressa [*Stress without distress*]. Moskva. [in Russia].
4. Plachynda, T.S. (2011). Formuvannya emotsiynoyi stiykosti maybutnikh pilotiv zasobamy fizychnoyi i psykhofiziologichnoyi pidhotovky [*Formation of emotional stability of future pilots by means of physical and psychophysiological training*]. Visnyk Natsional'noho aviatsiynoho universytetu: zb. nauk. prats'. 2 (47), 170-176 [in Ukrainian].
5. Pokrovskiy, B.L. (1984). Letchiku o psikhologii [*To the pilot about psychology*]. Moskva: Voenizdat [in Russia].

BLASHKO Yuliia, Postgraduate student, Flight Academy of National Aviation University.

STRESS RESISTANCE AS A PROFESSIONAL SKILL OF FUTURE CIVIL AVIATION PILOTS

Abstract. *It is certainly that professional pilot training is a complicate, multidimensional and longtime process, which differs from other areas of specialist training, both as in Ukraine so as in the rest of the world. This is due to various factors that determine by the character of the pilots professional activities: increased requirements for the level of flight safety; significant economic requirements of exploiters to the flight; high cost of training flight and simulator training, increased level of intellectual and emotional load of the flight crew and others. At the stage of initial professional training the task of many specialists who provide this process is the formation of the future pilots knowledge, skills, abilities, which are the basis for his professional flying skills. The category of persons with a high level of professional stress includes employees of the aviation industry. However, in our opinion, ability to cope with stress is one of the leading qualities that must be formed in the process of professional training of future pilots of civil aviation.*

Ability to cope with stress, as a person's ability to withstand the negative effects of stressors, due to the individual complex of innate and acquired psychophysical, psychological and physiological properties and processes. The task of psychological training of future pilots is to increase mental stability under stress. Exactly ability to cope with stress provides a person-operator with reliable and safe functioning during work in difficult and extreme conditions. Aviation workers belong to the category of people with a high level of occupational stress. Adaptive abilities to stress, professional reliability and ability to cope with stress are the main indicators of psychological readiness to perform professional tasks under stress. Therefore the formed ability to cope with stress ensures the successful performance of professional duties, maintains high efficiency during the action of stress factors, which is an important condition for the professional activity of aviation professionals. From the other side undeveloped stress is characterized by the inability to perform professional duties in extreme situations, which can lead to such consequences as health problems and negative consequences in professional activities.

Key words: *pilot, stress, professional stress, ability to cope with stress, stress factors, civil aviation.*

*Одержано редакцією: 01.09.2020 р.
Прийнято до публікації: 12.09.2020 р.*