

Стресостійкість як чинник подолання професійного стресу у фахівців сфери цивільної авіації

У статті розглянуто наукові підходи до розуміння сутності «стресу», «професійного стресу» та «стресостійкості». Схарактеризовано особливості впливу стрес-факторів на фахівців сфери цивільної авіації. Визначено доцільність розвитку стресостійкості у фахівців сфери цивільної авіації як важливої особистісної якості та психологічного чинника у подоланні ними стресових ситуацій.

Сьогодні сучасний світ переживає надзвичайно важкі часи, пов'язані з постійними глобальними викликами, що постають перед світовим співтовариством. Загострення екологічної кризи та кліматичні зміни, ескалація збройних конфліктів, загроза виникнення Третьої світової війни – все це страшні реалії сьогоденні, які залишають невилправний відбиток на долях та здоров'ї молодого покоління, зокрема майбутніх фахівців сфери цивільної авіації.

Однією з ключових сфер функціонування будь-якої держави світу в умовах сьогодення є авіаційна галузь, і Україна не є виключенням. Так, в умовах суспільної турбулентності української держави на порядок денний вітчизняної галузі цивільної авіації виступає сукупність кардинально нових вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців окресленого сектору економіки. Професійна підготовка є важливим етапом професійного формування авіафахівця, що буде майбутнього, вона також передбачає формування та розвиток цілої низки особистісних характеристик та якостей, серед яких можна відзначити здатність працювати в умовах ліміту та дефіциту часу, вміння оперативного прийняття рішень, концентрацію уваги, швидкість реакції на нестандартні ситуації, психологічну та фізичну готовність фахівця долати стан напруги та вміння долати стресові ситуації тощо.

Проблематика професійної підготовки майбутніх фахівців сфери цивільної авіації розглядалася у наукових розробках Д. Гандера, О. Москаленка, Т. Плачинди, В. Ягупова та інших учених.

Різним аспектам питання зниження рівня стресу та формування основ стресостійкості особистості було присвячено наукові дослідження українських та зарубіжних учених у сфері психології та психотерапії (Н. Банбурак, М. Білова, О. Вишневецький, М. Гуцман, В. Корольчук, О. Личко, С. Максименко, Л. Наугольник, О. Овчаренко, Л. Прядко, З. Романець, Л. Смольська, J. Brown, E. Fromm, S. Folkman, R. Lazarus, H. Selye, J. Siegel, H. Wolff та ін.). Натомість проблемі необхідності формування стресостійкості у фахівців цивільної авіації як важливої властивості психіки людини та фактору подолання професійного стресу приділено недостатньо уваги.

На сьогодні серед багатьох негативних психічних станів, формування яких обумовлено деструктивним впливом екстремальних умов професійної

діяльності на фахівців сфери цивільної авіації (пілоти або командири повітряних суден; диспетчери служби руху; персонал з технічного обслуговування повітряних суден (інженери, техніки та ін.); члени випробувального екіпажу; бортові супровідники; диспетчери із забезпечення польотів), чільне місце посідає стрес.

У сучасній психолого-педагогічній літературі термін «стрес» (англ. *stress* – «напруження», «тиск», «зусилля», «зовнішній вплив») трактується по-різному.

Відповідно до Сучасного психологічного словника В. Шапара «стрес» є сукупністю фізіологічних реакцій захисного характеру, що настають в організмі тварини або людини як відповідь на вплив стресорів (несприятливих факторів) [6, с. 511].

У Фармацевтичній енциклопедії під поняттям «стрес» слід розуміти стан напруги фізіологічного або психологічного характеру, зумовлений сукупністю несприятливих чинників (розумових, емоційних, зовнішніх або внутрішніх), що спрямовані на порушення функцій організму, яких організм природно намагається уникнути [5].

Одним із різновидів стресу, зокрема характерних для авіації, є професійний стрес (англ. *professional stress*), оскільки як пілоти, так і інші фахівці, несуть відповідальність людські життя. Також він має свою специфіку, яка включає в себе різні стрес-фактори середовища трудової діяльності.

Вітчизняний дослідник О. Дранко виокремлює низку стрес-факторів у процесі здійснення фахівцями галузі цивільної авіації своєї професійної діяльності:

1. Висока нервово-емоційна напруга.
2. Наявність незвичайного просторового орієнтування, порушення якого є причиною 22-30% аварійних ситуацій;
3. Нав'язаний темп роботи та дефіцит часу.
4. Наявність незвичайних професійних умов діяльності (шум; вібрації; прискорення під час виконання маневрів тощо).
5. Перевага розумової праці над фізичною, присутність гіпокінезії та гіподинамії [3, с. 178].

Знаходження в ситуації, коли щось йде не відповідно до регламенту (дрібні несправності, вихід з графіка по незалежним від пілота причин, стомлення), викликає почуття дискомфорту, когнітивного дисонансу, що поступово перероджується у другий елемент класичного конструкту burnout – редукцію професійних досягнень [7, с. 118]. Вона проявляється в зниженні почуття власної компетентності, невдоволенні собою, зменшенні якості діяльності, негативному самосприйнятті в професійному плані в цілому.

Далі настає емоційне виснаження, яке проявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що може віддаватися роботі, як раніше.

Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо тяжких проявах можливі емоційні зриви [6, с. 8].

У цьому контексті актуалізується питання формування психологічної готовності фахівців сфери цивільної авіації до стресу – стресостійкості (англ. *stress resistance*) як важливого чинника у подоланні професійних стресових

ситуацій, обумовлених несподіваними ускладненнями обстановки, вірогідністю небезпеки для життя тощо.

Деякі автори ототожнюють феномен стресостійкості з «емоційною стійкістю» (М. Корольчук, В. Кремінь, Ю. Теплюк), «стресорезистентністю» (О. Шумейко), «психологічною стійкістю до стресу» (Г. Величко, Н. Сергієнко), «фрустраційною толерантністю» (Л. Іванцев, Н. Чижиченко) та ін.

За М. Кудіновою, стресостійкість є особливою властивістю особистості, яка спрямована на забезпечення гармонійного зв'язку між усіма компонентами психічної діяльності людини в емоційногенній ситуації, сприяючи її успішному здійсненню [2, с. 26].

На думку М. Корольчук, В. Крайнюк та Ю. Теплюк, стресостійкість (емоційна стійкість) є здатністю індивіда переборювати стан надмірного емоційного збудження в процесі виконання складних видів рухової діяльності [4, с. 45].

Аналіз сучасних психологічних досліджень дає змогу виокремити дворівневу структуру механізму стресостійкості, зокрема фахівців у сфері цивільної авіації:

1) I рівень – «Біологічний» - представлений такими компонентами, як: емоційний тонус; точність та функціональність рухів; надійність; конституційно-генетичні, фізіологічні, ендокринні та інші системи забезпечення адекватного та стабільного функціонування організму людини в умовах стресогенного характеру; характерні та специфічні риси основних нервових процесів людини та рівень їх активзації.

2) II рівень – «Особистісний» - являє собою результат впливу на особистість соціуму, попередньо здобутого життєвого досвіду та здобутих знань, умінь та навичок [2; 4; 6].

Попри те, що біологічний рівень у процесі формування стресостійкості має базовий характер, вирішальну роль тут відіграє саме особистісний рівень із сукупністю соціальних та поведінкових компонентів.

Узагальнюючи різні наукові підходи до розуміння сутності феномену «стресостійкості», можна сформулювати таку дефініцію аналізованої категорії: це інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією сукупності емоційно-вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які спрямовані на забезпечення оптимального успішного досягнення поставленої мети в певному виді діяльності у складній емотивній атмосфері (обстановці).

Т. Плачинда стверджує, що однією з професійно важливих якостей є емоційна стійкість. Діяльність фахівців у сфері цивільної авіації супроводжується нервово-емоційною напругою, зумовленою пілотажним навантаженням, функцією очікування інформаційного сигналу, подоланням монотонних факторів шуму, вібрації, сталістю зорових образів під час спостереження за хмарним небом, польоту у складних метеоумовах тощо [3].

Професійну стресостійкість вчена Г. Дубчак описує як якість людини, яка визначає ступінь ефективності подолання стресової ситуації у професійній діяльності. Вона є багатокомпонентним явищем, тісно пов'язаним із копінг-стратегіями і залежить від цілої сукупності індивідуально-типологічних

особливостей особистості (локус контролю, типу темпераменту, емоційної стійкості та ін.) [1, с. 6].

Емоційна стійкість має поєднуватися з гнучким управлінням емоційним станом – здатністю людини створювати довольний необхідний настрій, змінювати рівень емоційного збудження. Коригуючи емоції, можна робити їх адекватними у конкретній ситуації. Це дозволяє, з одного боку, заощадити нервову енергію, з іншого – використовувати емоційну самостимуляцію (цілеспрямоване підвищення рівня емоційного збудження збільшення працездатності) для повного використання своїх потенційних можливостей.

Завданням психологічної підготовки майбутніх фахівців у сфері цивільної авіації є підвищення стійкості психіки за умов стресу (підвищення «надійності людини»).

Вироблення психічної стійкості до стресу має бути спрямоване на зміцнення найслабшої ланки та вестись за двома напрямками:

- підготовка заздалегідь, ще землі, необхідних рішень та відпрацювання необхідних дій у разі всіх можливих ускладнень;
- спеціальне тренування мислення пілотів у прийнятті рішень у разі раптової зміни ситуації, тобто створення в них звички до незвичного [3].

Таким чином, на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури у сфері авіаційної психології було доведено актуальність проблеми пристосування фахівців у сфері цивільної авіації до професійного середовища супроводжуваної впливом на них стресорів різної природи та напруженості.

Виявлено, що знання причин виникнення стресу дає змогу забезпечити правильну організацію роботи з психологічного супроводу процесу професіоналізації різних фахівців сфери цивільної авіації, що, у свою чергу, з одного боку, результуватиме як підвищення їх продуктивності праці та забезпечення оптимальних показників надійності під час виконання польотів, а з іншого боку, збереження психічного та фізичного здоров'я авіаційних фахівців, а в окремих випадках і життя, а сформована стресостійкість забезпечує якісне виконання ними своїх професійних обов'язків навіть у випадку впливу на них стрес-факторів.

Список літератури

1. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2018, 36 с
2. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
3. Плачинда Т. С. Формування професійно важливих якостей у майбутніх фахівців екстремальних професій, як складова підвищення ефективності їх фахової підготовки. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Збірник наукових праць. Кропивницький: ЛА НАУ, 2018. Випуск 4. С. 176-184.

4. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

5. Фармацевтична енциклопедія. 2023. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/671/stres> (дата звернення: 10.09.2024).

6. Demerouti E. Burnout among pilots: psychosocial factors related to happiness and performance at simulator training. *Ergonomics and Human Factors in Aviation*. 2019. Vol. 62. № 2. P. 233-245.

7. You-De D. Work engagement and job burn out? Roles of regulatory foci, supervisors' organizational embodiment and psychological ownership. *Journal of Hospitality and Tourism Management*. 2021. Vol. 46. P. 114-122.