

Роль стресостійкості у ефективній професійній діяльності команд та екіпажів

Науково обгрунтовано актуальність дослідження даної наукової проблематики з урахуванням викликів сьогодення.

Швидкий темп життя, насичений інформаційний простір, виконання професійної діяльності в умовах де є ризики для життя. На жаль, зараз так можна охарактеризувати будь-яку професійну діяльність, тому що в умовах повномасштабного вторгнення у будь-яку мирну професію додалися ризики та виклики, які потрібно враховувати під час прийняття рішення. Вже декілька років тому спектр професій які виконуються в особливих умовах почав стрімко розширюватися завдяки обсягам робіт, умовам праці, а також конфлікту між можливостями вплинути на розв'язання ситуації і високим ступенем відповідальності який закладений у функціональних обов'язках. Усі перелічені фактори лише додають стресу і найпоширеніми з них є дефіцит часу та інформаційний стрес.

На психофізіологічному рівні виокремлюють проблему адаптації людини до системи плинного часу. Дослідження проблеми особистісної організації часу розпочалося з ідеї С.Рубінштейна про самоорганізацію людини у цілісній системі її ставлення до світу. Планування часу відображає зв'язок особистості з її самоорганізацією, цінностями, мотивацією, життєвим шляхом. У працях Л.Шнейдера зазначено, що відсутність свідомого ставлення до часу як до цінності може зумовити зупинку особистісного зростання. Науковці Т.Березіна, С. Рубінштейн, Т.Титаренко зазначають, що єдиною з функцій суб'єктивного часу є регулятивна, яка забезпечує адекватне визначення особистістю можливостей, здійснює вибір адекватного способу діяльності.

Дефіцит часу виникає з різних причин, але найчастіше:

- неправильна самоорганізація;
- низький рівень мотивації;
- невірно розставлені пріоритети у виконанні завдань;
- великі обсяги роботи та нечітко визначені функціональні обов'язки;
- постійні зміни у процесах;
- порушення комунікації або несвоєчасне інформування;
- інформаційне перевантаження.

Будь-які професійні завдання потребують часу на виконання. Зменшується час виконання лише з досвідом, коли операції доводяться до автоматизму і є аналіз ситуації, відпрацювання певних алгоритмів дій. Але завжди потрібно аналізувати ситуацію, адже доведені до автоматизму дії

можуть бути застосовані не відповідно до ситуації, а отже лише збільшити ризик допущених помилок.

Поверхнева оцінка ситуації, яка здійснюється у зв'язку з впевненістю у своїх знаннях, вміннях, досвіді, може бути наслідком професійної деформації. До основних психологічних детермінантів професійної деформації належать:

- психофізіологічні зміни;
- стереотипи професійної діяльності;
- стагнація професійного розвитку;
- акцентуації характеру;
- стратегії психологічного захисту (копінг-стратегії) у професійній поведінці.

Слід зазначити, що саме негативні зміни у поведінці, характері, системі цінностей та сприйнятті ситуації, що виникають у наслідок багаторічної професійної діяльності, можуть свідчити про професійну деформацію. Причин появи професійної деформації багато, але можна виділити три групи основних:

- тісна ідентифікація людини зі своєю професійною роллю, професійною спільнотою;
- монотонна робота або робота в екстремальних умовах мають відбиток на моделі поведінки людини;
- особистісні якості.

У будь-якому випадку слід уникати виникнення професійної деформації, бачити не тільки роботу а й інші сфери життя, не переносити професійну модель поведінки на інші сфери, бути організованим і мати відпочинок від роботи, розширювати коло спілкування.

Виконання професійної діяльності у сталій команді або зібраній теж впливає на організацію спільної взаємодії. Так стала команда характеризується згуртованістю, спрацьованістю. Кожен член команди знає сильні та слабкі сторони інших і під час організації діяльності намагаються робити акцент на сильні сторони. У зібраних командах або екіпажах кожен максимально виконує визначені завдання, бо розраховує на себе та на професіоналізм та майстерність кожного. Організація спільної діяльності залежить від лідера – командира команди. Важливою умовою ефективної взаємодії, окрім високого рівня професійних знань та професійно важливих якостей є висока мотивація кожного члена команди (екіпажу), схожість у системі цінностей. Високий рівень відповідальності, монотонність процесів, дефіцит часу на детальний аналіз ситуації та прийняття рішення впливають на фізичний та емоційний стан усіх членів екіпажу. Особливостями професійної діяльності є:

- багатопрофільність, різноманітність характеру й змісту дій;
- навички просторового орієнтування й зміна психофізіологічних

характеристик;

- тривала дія фізичних чинників;
- постійне нервово-психічне напруження;
- надзвичайно інтенсивний темп діяльності;
- вплив негативних умов професійної діяльності (шум, вібрація, тощо);
- перевага розумової праці.

Навіть виконання простих елементів потребує сполучення напруженої розумової діяльності, швидкого аналізу великого обсягу різноманітної інформації, прийняття вірних рішень пов'язаних з координацією рухів, в умовах що постійно змінюються. Зазначені особливості роботи (інформаційне перевантаження, вимушено високий темп, дефіцит часу, робота в стресових умовах, посилюються тим, що людина має свої обмеження і це призводить до виникнення помилок, створення аварійних ситуацій. Отже, професійна діяльність має свої особливості і вимагає від фахівців високих особистісних характеристик та якостей. На здатність зберігати адекватну професійну поведінку впливає рівень сформованості стресостійкості. Одним з перших науковців що вивчали "стрес" є Г.Сельє. На його думку, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку потребу. Значення має інтенсивність пристосування до труднощів. Три стадії у динаміці реакції на стрес:

- фаза тривоги;
- фаза адаптації;
- фаза виснаження.

За зростанням емоційного напруження працездатність і можливість людини підвищується, а потім починає знижуватися. У першу чергу ускладнюється сприйняття (оцінка ситуації), мислення (прийняття рішення), чим більше тим складніше ситуація. Іноді застосовуються старі, але недієві навички – людина діє за шаблоном, автоматично. При посиленні стресу, з'являється розгубленість. Специфічною особливістю льотної діяльності є наявність дефіциту часу в результаті чого створюється інформаційна перевантаженість, що негативно позначається на прийнятті своєчасного рішення, тому формування стресостійкості є одним з основних завдань психологічної підготовки льотної діяльності.

Показники емоційної стійкості (самовладання, витримки) за будь-яких умов є:

- збереження оптимістичного настрою;
- відсутність страху, розгубленості.

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 та зниження аналізу та оцінки ситуації. Прийняття рішення це вольовий акт формування послідовності дій, результатом яких є досягнення конкретної цілі на основі перетворення інформації. У ситуаціях невизначеного вибору важливу роль відіграють досвід і особливості ситуації, схильність до ризику. Типовими помилками при прийнятті рішення є: зумовленість рішення емоціями; неврахування розумного ризику; надання переваги припущенням, а не достовірній інформації; поспішність; неправильне тлумачення фактів. Вагомою складовою прийняття рішення є зворотній зв'язок.

Сформована стресостійкість забезпечує успішне виконання професійних обов'язків, зберігає високу працездатність під час дії стрес-факторів, що є важливою умовою для виконання професійної діяльності.

Список літератури

1. Дранко А.А. Педагогічні аспекти формування лідерських якостей курсантів-пілотів під час наземної підготовки. Проблеми інженерно-педагогічної освіти, 2013. № 38-39.

2. Чернявська С.М. Психологічна готовність до діяльності як умова професійної самореалізації студентів-пілотів цивільної авіації / С.М. Чернявська, О.П. Хохліна // *Modernia spektu vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut. r.o. — Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut. r.o., 2021. — С. 287-306.*