

Саморозвиток – це усвідомлений і керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних якостей людини, розгортання її індивідуальності.

Можна прагнути до саморозвитку, долаючи перешкоди, тобто вміти працювати над собою і прислуховуватися до інших, що є не менш важливим, і при цьому «йти далі, а не зупинятися за кожної невдачі». Багато хто боїться гострих ситуацій, проблем та відповідальності, проте вирішуючи проблеми різної складності, ми ростемо, як духовно, так і матеріально. І тоді саморозвиток не зупиняється, набираючи нових обертів й спонукаючи до нових дій.

Провівши опитування серед своїх однокурсників за темою нашого дослідження з наступними питаннями: «Чи прагнеш ти стати лідером? Чи прагнеш ти до саморозвитку і що ти для цього робиш?», – я отримала наступні результати: більшість опитаних студентів (63%) бажають стати лідерами. Стосовно питання саморозвитку ми отримали безліч варіантів відповідей, серед яких такі:

- відвідування курсів для удосконалення професійних навичок;
- відвідування курсів іноземних мов;
- відвідування мотиваційних тренінгів;
- робота з online-курсами;
- читання художньої, науково-фантастичної літератури;
- участь у різноманітних заходах університету та молодіжних організацій.

Отже, цитуючи відомого прем'єр-міністра Великої Британії, «залізну леді» – Маргарет Тетчер, що «Єдиний спосіб піднятися на вершину драбини – долати сходинку за сходинкою, по одній за раз. І в процесі цього підйому ви раптом виявите у себе всі необхідні якості, навички і вміння, потрібні для досягнення успіху, якими ви, начебто, ніколи не володіли», можемо зробити наступний висновок: саморозвиток особистості виступає тим необхідним чинником, який спонукає його збільшувати, розвиваючи примножувати власні досягнення й можливості, які наблизять нас до вершин професійних успіхів.

*Науковий керівник: Хоменко-Семенова Л.О.,
канд. пед. наук, доцент*

УДК 159.942.5:656.7.071.1 (043.2)

Пономарьова В.А.

Національний авіаційний університет, Київ

МОТИВАЦІЯ І РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ

У пілотів цивільної авіації існують особливості специфічного характеру: часта зміна робочого колективу екіпажу, високі показники плану і велика кількість годин нальотів, що перевищують норми, підвищена стресогенна середовище. В таких умовах у пілотів спостерігаються перенапруження, втрата самоконтролю, погіршення кмітливості, швидкості реакцій, страх, і тому, на сьогоднішній момент, як наслідок вище зазначеного, актуальною проблемою є підвищення

умов, які сприяють безпеці життєдіяльності особистості.

Важливим компонентом успішної професійної діяльності є мотивація пілотів, яка визначається сукупністю спонукань різних ситуативних чинників, що у свою чергу створює значні можливості впливу на активність професійної діяльності пілотів. Розрізняють два основні фактори мотивування, завдяки яким відбувається спонукання або припинення подальшої діяльності пілотів.

До факторів розвитку емоційного вигорання відносять [1]:

- особистісний фактор: інтенсивність переживань, розвиток емоційного виснаження (психічні та фізичні ресурси організму);
- організаційний фактор (ненормований робочий день, конфліктні ситуації всередині колективу, існування потужного психоемоційного напруження після кризових навантажених ситуацій);
- виснаження емоційних ресурсів, та внутрішньому особистісному простору;
- фізіологічні фактори (біль від фізичних травм, поранень, контузій, нестача сну, звуки вибухів, вібрація, ударна хвиля);
- психоемоційні фактори (розуміння правильності дії, паніка, ступор).

Основні причини розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ) [2]:

- наростання негативних емоцій (апатія, депресія, внутрішній конфлікт
- порушення в психосоматичній сфері: безсоння, гіпертонія, серцебиття);
- часткове самоусунення (втрата життєвих орієнтирів).

Саме тому основним заданням психолога є ознайомлення членів екіпажу з техніками зняття емоційного виснаження, задля збереження та зміцнення свого психічного стану через усвідомлення способів психічної саморегуляції та активізації особистісних ресурсів. Наприклад: аутогенне тренування, як ефективний метод зняття напруги, вправа «Прес»; «Вивільнення дихання»; «Внутрішній прях»; «Гімнастика Гермеса»; вправа «АТ»; «Ізометричні вправи»; «Протистресове дихання»; «Лист до себе» тощо [3].

Отже, на основі теоретичних міркувань зроблено висновок, що існує зв'язок між синдромом емоційного вигорання та мотивацією особистості. При екстремальних умовах праці пілотів та відсутності мотиваційного компонента відбувається особистісний конфлікт, що сприяє розвитку синдрому, тому з перших років навчальної підготовки пілотів слід звертати особливу увагу формуванню мотивів готовності професійного зростання, знаходження оптимальних прийомів і способів ефективного налаштування професійних орієнтирів особистості, що забезпечить успішність професійної діяльності пілотів цивільної авіації.

Список літератури

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общенні / В.В. Бойко. – СПб.: Пітер, 2000.
2. Тарабрина Н.В. Практикум з психології посттравматичного стресу / Тарабрина Н.В. – СПб.: Пітер, 2009. – 272 с.
3. Авраменко М.Л. Профілактика професійного вигорання соціальної сфери: Методичні рекомендації / За загальною редакцією кандидата методичних наук М.Л. Авраменка. – Л.: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008.- 53с.- с. 57- 58

*Науковий керівник: Ільїна Т.В.,
ст. викладач*