

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ПОВІТРЯНИХ СИЛ

*Погорільська Н.І.,  
Іванюк М.О.*

*У статті розглянуто і проаналізовано особливості професійної діяльності льотного складу Повітряних сил. Розкрито зв'язок саморегуляції та надійності і ефективності їх діяльності. Представлені результати теоретичного аналізу психологічних ресурсів особистості і запропоновано власну класифікацію психологічних ресурсів саморегуляції діяльності військових льотчиків.*

**Ключові слова:** професійна діяльність льотного складу Повітряних Сил, саморегуляція діяльності, психологічні ресурси саморегуляції.

*В статье рассмотрены и проанализированы особенности профессиональной деятельности летного состава Воздушных Сил. Раскрыта связь саморегуляции и надежности и эффективности их деятельности. Представлены результаты теоретического анализа психологических ресурсов саморегуляции личности и предложено собственную классификацию психологических ресурсов саморегуляции деятельности военных летчиков.*

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность летного состава Воздушных Сил, саморегуляция профессиональной деятельности, психологические ресурсы саморегуляции.

*The features of professional activity of flying composition of Aircrafts are considered in the article and analysed. Connection of self-regulation and reliability and efficiency of their activity is exposed. The results of theoretical analysis of psychological resources of self-regulation of personality are presented and own classification of psychological resources of self-regulation of activity of soldiery pilots is offered.*

**Keywords:** *professional activity of flying composition of aircrafts, self-regulation of professional activity, psychological resources of self-regulation.*

**Постановка проблеми.** В останні роки значно зріс науковий і практичний інтерес до питань, пов'язаних із надійністю та ефективністю професійної діяльності фахівців, які працюють у важких та напружених умовах [1; 4; 6]. Професійна надійність та ефективність – це найважливіші показники підготовленості до виконання професійних завдань, що, безумовно, мають місце в авіації [8].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В.А. Бодров, А.Б. Леонова, Н.Г. Кондратюк та ін. надійність професійної діяльності розглядають з точки зору безпомилковості й ефективності виконуваної праці. Увага у даній статті буде прикута до діяльності людини не у звичайних умовах, а в особливих обставинах, коли людина зазнає впливу різноманітних екстремальних чинників, пов'язаних із небезпекою, новизною умов праці, труднощами, відповідальністю, дефіцитом інформації, імовірністю поразки, загрозою для життя тощо. За твердженням

авторів, надійність діяльності серед фахівців екстремальних професій забезпечується психічною надійністю, яка розуміється як сталість психічних процесів, станів та поведінки людини в різноманітних за ступенем психічного напруження видах професійної діяльності [10]. Автори також припускають, що ця сталість насамперед залежить від здатності до регуляції особистісної діяльності з урахуванням динаміки станів, що розвиваються у фахівця.

**Постановка завдання.** Вивчення регуляції поведінки, а точніше саморегуляції, військових льотчиків в екстремальних умовах діяльності зробить не тільки значний внесок у розробку проблем дослідження діяльності спеціаліста в умовах впливу екстремальних факторів середовища, а й допоможе забезпечити психологічну готовність льотного складу Повітряних Сил до успішного виконання навчальних і бойових завдань.

Відповідно, мета роботи полягає у виявленні психологічних ресурсів саморегуляції військових льотчиків. Досягнення мети планується за допомогою послідовного вирішення трьох задач дослідження:

1) Розкрити особливості професійної діяльності льотного складу Повітряних Сил.

2) Здійснити аналіз теоретичних підходів та концепцій щодо сучасного визначення поняття «саморегуляції» та визначити її особливості у військових льотчиків.

3) Виявити психологічні ресурси саморегуляції льотного складу Повітряних Сил.

Отже, об'єктом нашого теоретичного дослідження є саморегуляція особистості в екстремальних умовах діяльності. Предметом – психологічні ресурси саморегуляції льотного складу Повітряних Сил.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Службово-бойова діяльність льотного складу Повітряних Сил є одним з найскладніших суспільно значущих видів діяльності, яка проходить у складних екстремальних умовах і пов'язана з високою відповідальністю, оперативністю, динамічністю, обслуговуванням та експлуатацією складної техніки, озброєння та автоматизованих систем [11].

Виконання професійних завдань військовими льотчиками супроводжується різними видами напружених станів, які виникають у них внаслідок зростання інтенсивності й сили впливу стрес-факторів на їхню психіку, що, відповідно, створює екстремальні умови та негативно впливає на їх професійну діяльність. Це все обумовлено тим, що діяльність льотного складу Повітряних Сил протікає, головним чином, у системі «людина – літальний апарат – зовнішнє середовище» і пов'язана з незвичайними просторово-часовими відносинами з навколишнім середовищем: відрив від землі, підйом на висоту, велика швидкість переміщення в просторі (Б.П. Бугайов, В. Г. Денисов, 1976; Н. І. Фролов, В. А. Сергєєв, 1986).

Не зважаючи на постійне вдосконалення військової техніки, подальшу автоматизацію процесу керування, підвищення ефективності управління нею, найважливішим чинником надійності виконання поставленого завдання залишається

людський фактор, про що свідчить аналіз статистики авіаційних катастроф, травм і поранень [3]. Надмірна психічна напруга військових льотчиків під час польотів є потенційним джерелом виникнення різних видів розладів нервової системи, адже навантаження, що одержують військові льотчики при виконанні польотів, дуже часто досягають межі припустимих норм [5].

Крім тих факторів, що перешкоджають ефективному здійсненню необхідних функцій військовими льотчиками під впливом екстремальних чинників діяльності, були виявлені і ті особливості, які позитивно впливають на досягнення ними бажаного, необхідного, ефективного результату [2; 7]. Збереження упевненості в собі авіаторів, формування позитивного настрою на польоти, висока працездатність – це одні із якостей та навиків, які сприяють успішному рішенню поставлених завдань.

Успішним льотчикам властиві такі особистісні риси, як впевненість у своїх силах, високий рівень самооцінки, активність, товариськість, невелика імпульсивність, почуття обов'язку, схильність до лідерства, цілеспрямованість, дещо підвищений рівень тривожності (О.В. Бодров). Особистісні риси, наявність яких спричиняє професійні помилки пілотів і призводить до повітряних подій це: надмірна пихатість, легковажність, недисциплінованість, бажання викликати захоплення в інших (Е. Вінсейл) [2].

Було встановлено, що недостатня стійкість льотних навичок, занижена самооцінка своїх професійних можливостей, нерегулярність польотів, схильність до хвилювання, звинувачення самого себе у найменших невдачах, втрата льотної мотивації,

недоліки в організації льотної служби, напружені стосунки підлеглих зі своїми начальниками тощо також являються причинами погіршеного виконання льотного завдання [7].

Отже, належачи до категорії екстремальних професій, вона висуває високі вимоги не лише до професійної майстерності, але й до розвитку індивідуальних якостей особистості, які забезпечують психологічну стійкість і перешкоджають розвитку гострого та хронічного стресу. У цьому контексті особливої значущості набуває саморегуляція довільної активності як основи надійності й ефективності праці фахівця – професіонала.

Проблема саморегуляції діяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці, її дослідженням займалися такі вчені як І.М. Захарова, К.В. Злоказов, О.В. Зобков, Н.О. Киселевська, Т.В. Кириченко, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова та ін.

На думку К.О. Абульханової-Славської, саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями активності. За дослідженнями інших вчених (Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, О.М. Леонтєва та ін..) саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, засобом реалізації задуманого, правильного прийняття рішень, самовизначення діяльності, подій, ставлення до себе та до оточуючих.

Розвиток проблеми саморегуляції на сучасному етапі обумовлений підвищеною увагою до оптимізації життєдіяльності особистості та її професійної діяльності в складних умовах. В психологічній літературі такими вченими як В. Анушкевич,

Г. Грибенюк, М. Кичук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Левенець, Н. Янпольська та ін. широко висвітлювалися саморегуляція людини в особливих та екстремальних умовах, виділялися певні механізми та засоби її адаптації у критичній ситуації. Зокрема С.М. Миронець розкрив особливості саморегуляції у рятувальників, А. Порицьким окреслено саморегуляцію психічних станів у курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки, а А.І. Черняк та О.М. Грицина досліджували особливості саморегуляції психічної стійкості військових керівників.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури ми дійшли висновку, що основними принципами саморегуляції діяльності в екстремальних умовах можна визначити підтримання стабільності, самозбереження, адаптацію до зовнішніх умов (А.Д. Леонт'єв), досягнення визначеного суб'єктом психічного стану (Л. Дика; О. Прохоров), емоційної стійкості (М. Кулигіна, О. Копіна), впевненість у своїх особистісних якостях, знаннях і вміннях, цілеспрямованість (Г.С. Пригін), свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам (К.А. Абульханова-Славська), усвідомлена саморегуляція власної діяльності, підтримка загальної продуктивної активності (М. Боришевський, О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький), цілісне ставлення індивіда до самого себе (Т.Кириченко).

Оскільки аналіз діяльності військових льотчиків довів, що їх професійна надійність та ефективність забезпечується такими основними факторами як витривалість до емоційних навантажень, дисциплінованість, здатність організовувати свою діяльність в

умовах великого потоку інформації та різноманітності поставлених завдань, відповідальність, здатність до мобілізації в складній ситуації, збереження пильності в режимі очікування, впевненість у собі, висока працездатність, активність, почуття обов'язку, цілеспрямованість, уміння прогнозувати ситуацію, відчуття власної гідності та формування позитивного настрою на польоті, то ми можемо дійти висновку, що в основі здійснення ефективної діяльності військовими льотчиками лежить саме здатність до саморегуляції їх поведінки в умовах дії екстремальних факторів середовища. Вище названі чинники розкривають залучення як індивідуально-особистісних властивостей суб'єкта праці, так і умови його діяльності. На нашу думку, це ще раз підкреслює системний характер саморегуляції, який, власне, і надає можливості інтегрувати різні сфери індивідуальності задля попередження розвитку небажаних функціональних станів (зокрема гострого та хронічного стресу) і подолання їх негативних наслідків для ефективності діяльності та здоров'я спеціаліста.

Отже, пошук психологічних ресурсів і опора на ці ресурси, як правило, є ключовим моментом у саморегуляції в екстремальних умовах. Відповідно, наступним завданням буде визначення на теоретичному рівні психологічних ресурсів, які забезпечать саморегуляцію в екстремальних умовах діяльності військових льотчиків.

Поняття «ресурси» будуть вказувати на ті індивідуальні особливості, залежно від яких задачі мобілізації, адаптації до стресової ситуації, її подолання й запобігання несприятливих наслідків вирішуються легше або, навпаки, важче [9]. У літературі



різнять специфічні, вузько спрямовані ресурси, що мають значення лише для певного класу стресових ситуацій, і універсальні метаресурси, володіння якими дає вигоду у найрізноманітніших стресових ситуаціях. Наша увага буде прикута переважно до останніх.

Д.О. Леонт'єв виділяє три глобальні класи метаресурсів: фізіологічні ресурси (наприклад, загальний стан здоров'я або тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна «ціна» адаптації до стресу), психологічні ресурси (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів) і соціальні ресурси, що виявляються у взаємодії з іншими людьми (зокрема, соціальна підтримка) [9].

Деталізуючи психологічну модель подолання стресових ситуацій, автор виділив такі різновиди психологічних ресурсів:

- Психологічні ресурси стійкості. До них відносяться насамперед ціннісно-сміслові ресурси, стійка самооцінка та внутрішнє право на активність і прийняття рішень, задоволеність життям, осмисленість життя, почуття об'єднаності і суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання.

- Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда по подоланню стресової ситуації.

- Інструментальні ресурси, які включають вивчені (набуті) інструментальні навички і компетенції, наприклад, навички і стереотипи організації операціональної сторони діяльності, а також стереотипні тактики реагування на ті або інші ситуації (у тому числі психологічні захисти, або механізми подолання у вузькому змісті слова).

Окремим різновидом психологічних ресурсів А.Д. Леонт'єв виділив психологічні ресурси саморегуляції. До них автор відніс психологічні змінні, які відображають стійкі, але вибрані із ряду альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежності від них, стійкі очікування позитивних або негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю й невизначеністю, гнучкість або ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль із результатами діяльності та ін.

Проте, ця модель психологічних ресурсів саморегуляції є універсальною для усіх спеціалістів, діяльність яких проходить не лише в екстремальних умовах. Тому основним завданням нашого дослідження буде створення специфічної моделі психологічних ресурсів саморегуляції, яка стане характерною лише для військових льотчиків. Високий ризик загрози збереження фізичного та психічного здоров'я є тим чинником, який об'єднує спеціалістів, що працюють в екстремальних умовах, але сама їх діяльність є відмінною за своєю суттю та особливостями протікання процесу досягнення ефективності діяльності, тому й психологічні ресурси, які будуть сприяти збереженню саморегуляції поведінки для різних категорій спеціалістів екстремальних видів діяльності будуть мати певні відмінності.

Визначення основних задач, які розв'язують військові льотчики під час польоту, допоможе нам зрозуміти специфіку їх діяльності та визначити ті психологічні ресурси, які забезпечують їм саморегуляцію діяльності під впливом екстремальних факторів.

Отже, основними завданнями льотного складу Повітряних Сил є:

- виконання окремих чітко визначених дій та операцій;
- суворе дотримання відповідних правил, інструкцій, заходів безпеки;
- своєчасне виконання планів польоту [11].

Відповідно, виконання військовим льотчиком окремих чітко визначених дій та операцій забезпечується його здатністю до організації своєї діяльності в умовах великого потоку інформації та різноманітності поставлених завдань, а також здатністю чітко діяти в екстремальних ситуаціях, впевненістю у своїх особистісних якостях та силах, цілеспрямованістю. Психологічним ресурсом, який забезпечуватиме ефективне виконання завдань на цьому рівні, на нашу думку, може стати особистісна мобільність, яка відображає здатність спеціаліста до самостійного і своєчасного прийняття адекватного рішення про спосіб дії. Особистісна мобільність забезпечує довільне управління власною поведінкою та руховими діями, тобто свідому, рухову діяльність, ті рухи або дії, які виникають за розумним рішенням і управляються свідомістю.

Завдання, що полягає в суворому дотриманні відповідних правил, інструкцій, заходів безпеки, забезпечуватиметься дисциплінованістю військового льотчика, почуттям обов'язку, усвідомлюваністю. Відповідно, саморегуляція поведінки льотного складу Повітряних Сил під час виконання цього завдання, а також і тих, які потребують ефективного здійснення аналізу й контролю власних суджень, дій, станів, діяльності є психологічний ресурс, який Д.О. Леонт'єв назвав рефлексією. Рефлексивний компонент

системи психологічних ресурсів включає індивідуальні особливості здійснення рефлексивного аналізу своєї діяльності і поведінки. Рефлексія як психологічний ресурс саморегуляції діяльності військових льотчиків забезпечує свідоме ставлення до виконуваних обов'язків спеціалістів та усвідомлення наслідків своїх дій і бездіяльності.

Своєчасне виконання планів польоту буде здійснюватися ефективно внаслідок підтримання стабільності емоційного стану спеціаліста, його здатності швидко адаптуватися до зовнішніх умов, за допомогою підтримки загальної продуктивної активності, самостійності у визначенні, доборі та оцінці засобів реалізації задуманого. На нашу думку, таким психологічним ресурсом саморегуляції діяльності військового льотчика, що зможе попередити внутрішню напругу спеціаліста та забезпечити зібраність в екстремальних ситуаціях і прийняти те рішення, яке забезпечить надійність його професійної діяльності виступає саме життєстійкість. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику.

Отже, ми проаналізували ті основні завдання, які наповнюють собою специфіку діяльності військових льотчиків, та визначили психологічні ресурси, що забезпечуватимуть саморегуляцію діяльності спеціалістів під час їх виконання. Проте, нами виділено ще два ресурси, які на нашу думку, безпосередньо здійснюватимуть вплив на особистісну сферу професіонала: це морально-етична відповідальність та самоприйняття як специфічні і одні із найважливіших психологічних ресурсів, що

забезпечуватимуть саморегуляцію діяльності льотного складу Повітряних Сил під впливом екстремальних факторів середовища.

Самоприйняття особистості полягає у її незалежності, здатності протистояти тиску ззовні, у відчутті впевненості та компетентності, у безперервному саморозвитку, відстеженні власного особистісного росту і відчутті самовдосконалення протягом пройденого часу, наявності цілей у житті та відчутті його осмисленості, наявності переконань, підтримання позитивного відношення до себе та оточуючих. Самоприйняття військового льотчика забезпечує йому віру в себе цим самим підвищуючи впевненість у виконуваних діях.

Морально-етична відповідальність полягає у регуляції поведінки з точки зору морально-етичних норм. Почуття обов'язку і дисциплінованість підвищують надійність виконуваної діяльності спеціалістами, забезпечуючи тим самим її ефективність, в основі якої лежить принцип саморегуляції.

**Висновки.** Підводячи підсумок проведеної роботи, варто зазначити, що саморегуляція є обов'язковою умовою нормальної психічної діяльності спеціаліста, яка в чималій мірі визначає його працездатність, настрій, самопочуття і навіть стан здоров'я. Тому саме з метою збереження психічного здоров'я льотчиків з урахуванням умов їх діяльності, як звичайних, так і особливих, авіаційні психологи не одноразово вели пошук шляхів подолання розвитку негативних наслідків діяльності за рахунок визначення оптимальних психологічних ресурсів.

Отже, в результаті теоретичного аналізу літератури та власного бачення шляхів розв'язання цієї актуальної проблеми

було виділено п'ять основних специфічних психологічних ресурсів: особистісна мобільність, рефлексія, життєстійкість, самоприйняття та морально-етична відповідальність, які в змозі забезпечити саморегуляцію льотного складу Повітряних Сил в екстремальних умовах діяльності. Перспективи дослідження полягають у подальшому емпіричному вивченні психологічних ресурсів саморегуляції військових льотчиків. Логічним та актуальним видається створення програм психологічної допомоги для даних спеціалістів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2006. – 623 с.
2. Ващенко І.В. Професійна успішність працівників правоохоронної сфери [Електронний ресурс] / І.В. Ващенко. Режим доступу : [www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspl/2011\\_12/159-168.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2011_12/159-168.pdf)
3. Волошин П.В. Медико-психологические аспекты экстремальных событий и проблема посттравматических стрессовых расстройств / П.В. Волошин, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Подкорытов // Межд. мед. журн. – 2000. – Т. 6, №3. – С. 31-34.
4. Єна А.І. Психофізіологічне забезпечення надійності «людського фактора» у виробництві / А.І. Єна // Недержавна система безпеки підприємництва як суб'єкт національної безпеки України: зб. матеріалів наук. – практ. конф., Київ, 16-17 травня 2001. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2001. – С. 367-373.

5. Злотніков А.Л., Приходько Д.П. Методика корекцій станів психічної напруги в період наземної підготовки до польотів [Електронний ресурс] / А.Л. Злотніков, Д.П. Приходько// Вісник Національної академії оборони України 3 (11) 2009. – Режим доступу:

[www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Vnaou/2009\\_3/Zlotnikow.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Vnaou/2009_3/Zlotnikow.pdf)

6. Кальниш В.В. Психофизиологические аспекты изучения надежности операторской деятельности / В.В. Кальниш // Укр. журн. з пробл. медицини праці. – 2008. - №3. – С. 81-88.

7. Колесюк, В. С. Історичні аспекти проблеми управління психофізіологічним станом льотчика авіації збройних сил СРСР [Текст] / В.С. Колесюк // Одеський медичний журнал: науково-практичний журнал. - О. : Одес. мед. ун-т. – 2009 . - N 3. - С.69-72.

8. Кравчук В.В., Кальниш В.В. Особливості мобілізації резерві адаптації організму льотчиків із різним рівнем розвитку хронічної втоми [Електронний ресурс] / В.В. Кравчук, В.В. Кальниш. Режим доступу:

[www.nbu.gov.ua/portal/Chem\\_Biol/Ujpmmp/2011\\_1/Kra.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Chem_Biol/Ujpmmp/2011_1/Kra.pdf)

9. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. - Том 2. - С. 40-42

10. Миронец С.М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників [Електронний ресурс] / С.М. Миронец. Режим доступу: [www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2011\\_3/11msmstr.pdf](http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2011_3/11msmstr.pdf)

11. Пособие инструктору-летчику по педагогике, психологии и методике летного обучения. / Под ред. Матвеева А.А. – М.: Военное издательство Министерства Обороны СССР, 1966. – 194 с.