

підготовка психологів у межах освітньо-професійної програми «Психологія врегулювання конфліктів» здійснюється з урахуванням сучасних вимог, що дозволяє підходити до проблеми формування конфліктологічної компетентності цілісно, забезпечуючи різнобічне вивчення такого складного соціально-психологічного феномену, яким є конфлікт.

Література

1. Закон України «Про вищу освіту», Редакція від 15.03.2023, ст.1. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

2. Матяш-Заяц Л.П. Сучасні підходи до розуміння конфліктної компетентності у психологічній науці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12 Психологічні науки: Зб. наукових праць*. 2013. № 42(66). С. 26–33.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 24.04.2019 р. № 565.

4. Філь С. С. Етапи формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v_5/30.pdf

Олександр Меженко

*аспірант кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)*

РОЗВИТОК ЧАСОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ

Сучасні дослідники визначають, що наростаючі темпи розвитку нових технологій, швидке застаріння інформації, автоматизація та комп'ютеризація виробничих процесів, висока вірогідність нестандартних ситуацій висувають нові вимоги до

пілотів цивільної авіації.

Адже вони, окрім професійних знань, вмінь та навичок, нині мають ще й спеціальні здібності, вміння та особистісні властивості що забезпечують гнучкість та динамізм професійної поведінки. Особливо підкреслюється необхідність набуття здатності до прийняття адекватних рішень в нестандартних ситуаціях в умовах дефіциту часу та наявності навичок взаємодії із іншими пілотами цивільної авіації [3].

Розвиток часової регуляції професійної діяльності - це тема, яка все більше стає актуальною у світі швидко зростаючих технологій та інновацій. Із збільшенням об'ємів інформації та завдань, які стоять перед людьми в сучасному світі, управління часом стає дедалі важливішим.

Часова регуляція є одним з ключових елементів у підготовці майбутніх пілотів. Це пов'язано з тим, що пілоти мають виконувати складні задачі в умовах стресу та високої відповідальності. Оскільки вони працюють з технікою, яка може стати причиною серйозних наслідків у разі некомпетентності, часовий режим діяльності має величезне значення.

Регулювання часу включає в себе не тільки регулярну підготовку пілотів, але й дотримання встановлених норм щодо тривалості та інтервалу роботи та відпочинку. Наприклад, Міжнародна організація цивільної авіації (ІКАО) рекомендує, щоб пілоти мали достатньо часу на відпочинок між польотами, щоб не викладати їх на ризик втоми та стресу. Також встановлюється обмеження на тривалість польотів, щоб запобігти втомі пілотів та забезпечити безпеку польотів. Розвиток часової регуляції професійної діяльності у майбутніх пілотів базується на дослідженнях та практичних вправах, які допомагають визначити оптимальний режим роботи та відпочинку. До цього входять такі елементи, як фізична підготовка, психологічна підтримка та взаємодія між пілотами та іншими членами екіпажу.

Під час навчання пілотів, часова регуляція має особливу важливість. У процесі навчання, пілоти повинні здобувати навички та знання в різних областях, таких як техніка польоту, навігація, метеорологія та інші. Ефективне планування часу та встановлення пріоритетів допоможуть пілотам здійснювати свої навчальні завдання з високою продуктивністю та максимальною користю.

Для ефективного управління часом, пілоти часто

використовують різноманітні інструменти та технології. Наприклад, під час польоту, пілоти використовують бортові комп'ютери та програми для навігації, контролю палива та інших параметрів, що дозволяє їм зосереджуватись на виконанні завдань та прийнятті рішень.

Окрім цього, пілоти часто використовують техніки та стратегії управління часом, такі як планування перед виконанням завдання, встановлення термінів та пріоритетів завдань, зосередження на найважливіших завданнях та забезпечення перерв для відновлення енергії та концентрації [6].

Проблематика, яку в загальному плані можна визначити як "людина-час", у самій психології розглядається насамперед в аспекті розкриття особливостей та закономірності процесу сприйняття часу. Експериментальні та наукові дослідження психологічних механізмів сприйняття тимчасового проміжку проводились у напрямку виявлення своєрідності дій людини з оцінки, виміру часу, які представлені у загальних прийнятих одиницях часу (С. Г. Геллерштейн, Ж. Нюттен, Н. Д. Багорова, Ф. Зімбардо, С. Тейлор). У більшості вищезгаданих дослідженнях цього напрямку, основою було положення про вплив психологічного часу на адекватні дії людини в стресових ситуаціях. При такому підході своєрідність психологічного часу встановлюється не зв'язку зі специфікою самої психічної сфери людини, а з точки зору реалізації тих психічних процесів за допомогою яких у людини формується уявлення про особливості та тенденції змін у процесах зовнішньої реальності (фізичних, біологічних, геологічних та хімічних) [2].

В той же час активність психіки розглядалася переважно в аспекті оцінки та при врахуванні фізичного часу, крім цього з погляду впливу на відображення фізичного часу індивідуальних особливостей людини та її психологічного стану.

В авіаційних училищах нині проводиться психологічний відбір кандидатів для навчання. Він дозволяє виділити певні групи курсантів з їхнього темпераменту та стійкості психіки. Холерики та сангвініки найкращі для навчання. Вони мають швидку реакцію, активне мислення, стійку потребу в розвитку. Вони мають високу працездатність, енергійні, мають стійку психічну активність.

Кандидати з меланхолічним або флегматичним типом темпераменту зазнають труднощів у льотному навчанні. При

певних показниках їм відмовляють у прийомі до льотних училищ. Але слід пам'ятати, що поділ людей на кшталт темпераменту у психології виробляється у умовному (теоретичному) плані. У реальному житті людина з холеричним темпераментом, у певних умовах, може бути загальмованою, повільною, що характерно для іншого виду темпераменту [2].

Відмінною особливістю аварійних ситуацій є істотна перебудова характеру дій, що веде до зміни взаємодії між психічними процесами та функціями. Так, наприклад, у звичайному польоті для звіряння використовується, як правило, інформація, закладена в короткочасній пам'яті. У разі раптового ускладнення обстановки або аварійної ситуації, що виникла, план і реалізація дій порушуються насамперед тому, що звичні сигнали (звуки, вібрація, перевантаження та ін.) набувають рис новизни або невизначеності. У умовах потрібно, зберігши увагу до колишніх діях, одночасно отримувати інформацію з довгострокової пам'яті [1].

Отже, для ефективності виконання дій у особливих ситуаціях потрібно не тільки переключення уваги, а й розподіл між двома однаково високомотивованими завданнями. Оскільки на момент аварійної обстановки виникає незапланована проблемна ситуація, на вирішення якої відсутній готовий план дії, наявні навички неспроможні забезпечити необхідну ефективність. Зокрема, авіаційними лікарями та психологами, які вивчали психічні стани в льотній діяльності, було показано, що в умовах, коли виникає необхідність виконувати одночасно дві надзвичайно близькі розумові дії, може виникнути особливий психічний стан, що виражається у відчутті неясності, плутаності думок, що становлять суб'єктивне переживання проблемної ситуації [5].

Відповідно до останніх тенденцій, розвиток часової регуляції професійної діяльності у майбутніх пілотів зосереджується на тому, щоб забезпечити максимальну безпеку польотів та пасажирів. Наприклад, деякі дослідження показують, що довгі польоти, особливо нічні, можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я пілотів. У зв'язку з цим, ІКАО рекомендує обмеження тривалості польотів, які здійснюються вночі. Також введені нові правила щодо обов'язкових перерв під час довгих польотів, що дозволяють пілотам відпочити та відновити свої сили.

У Європейському Союзі також існують вимоги щодо часової

регуляції пілотів. Ці вимоги містяться в регулятивному документі під назвою "Часові обмеження та вимоги до відпочинку пілотів". Згідно з цим документом, пілоти не можуть працювати більше 14 годин на день, а також повинні мати достатньо часу на відпочинок між польотами.

Окрім цього, з'являються нові технології та програми, які допомагають пілотам бути більш ефективними та продуктивними в своїй роботі. Наприклад, програми для визначення оптимального режиму роботи та відпочинку, що враховують індивідуальні особливості та потреби кожного пілота [6].

Узагалі, розвиток часової регуляції професійної діяльності у майбутніх пілотів є постійним процесом, який залежить від нових технологій, наукових досліджень та практичного досвіду. Такі заходи дозволяють підвищити ефективність та безпеку авіаційної діяльності, що має важливе значення для суспільства.

Література

1. Díaz-Morales, J. F., Escribano, C., & Delgado-Pastor, L. C. Time regulation, job demands, and well-being: A study of airline pilots. *Applied Psychology*. 2016. 65(2), 277-299.

2. McKenna, C. D. (2017). *Time Management in the Knowledge Economy*. Abingdon, UK: Routledge.

3. Pomytkina L., Voloshyna V., Blavdzevych A., Rykov A. Personal maturity as sanogenic potential of experiencing crisis conditions by air transport managers. *E3S Web of Conferences 284, 06003 (2021) TPACEE-2021. Topical Problems of Green Architecture, Civil and Environmental Engineering, Sustainable Transportation and New Energy Technologies*. Режим доступу: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128406003>

4. Організація психологічних випробовувань під час відбору льотного складу працівників авіаційної галузі. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ППК», 2019. С.206-212.

5. Плохих В. В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Віктор Володимирович Плохих; наук. консультант Т. Б. Хомуленко; Укр. інж.-пед. академія. Харків, 2011. 412 с.

6. Плохих В. В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Віктор Володимирович Плохих; наук. консультант Т. Б. Хомуленко; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2011. 36 с.

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук,
Національний авіаційний університет
м. Київ, Україна

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕРОБКИ ДОСВІДУ МЕДИКИНЯМИ В УМОВАХ НЕБЕЗПЕК ВІЙНИ

Введення. В умовах сучасності ніхто з громадян нашої країни не може почувати себе у безпеці. Проте є досить суттєвий прошарок суспільства, який щодня стикається з небезпеками різного рівня. Мова йде не лише про військових, залучених до виконання бойових задач, що безперечно є важливим. Наразі ми хочемо звернути увагу на осіб, які надають медичну допомогу. Вони щоденно працюють в небезпечних та складних умовах, їх робочий процес сповнений болем та травматичними подіями.

За цих обставин навряд можна залишитися чужим та чутливим, але якісна медична допомога не можлива без емоційної підтримки пораненого. Тож медик не може працювати маючи якийсь розлад емоцій: емоційна сплюсненість чи емоційна тупість. І хоча інколи поміж них трапляються випадки емоційного вигорання все ж таки здебільшого медики мають емоційний ресурс.

Наразі емоції виступають одним з найвагоміших стимулів поведінкової активності людей. Одних емоція люті веде в бій, багатьох інших саме почуття любові мотивує воювати. Таким чином, вміння розуміти, інтерпретувати та керувати власними емоціями і розрізняти емоційний стан інших (емпатія) є беззаперечно важливою складовою успішного військовослужбовця.

Емпатія — це свідоме співпереживання емоційного стану інших людей, здатність розпізнати те, що вони відчують й виявити співчуття [1].

Хоча в психології існує багато наукових підходів до