

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПРОБЛЕМА

Блашко Юлия

*Лётная академия НАУ, Украина*

**Краткое введение.** Обеспечение безопасности полетов является важной проблемой современной гражданской авиации, в том числе и профессиональная надежность летного состава. Для авиационных специалистов деятельность в экстремальных условиях труда является обычной. В статье проанализированы взгляды ученых о дефиниции «стресс». Проанализированы понятия «профессиональный стресс», «информационный стресс», «эмоциональный стресс» и «коммуникативный стресс». Отмечена важность формирования профессиональной стрессоустойчивости у пилотов гражданской авиации. Обозначено, что на способность сохранять адекватное поведение в стрессовом состоянии и быстро реагировать в кризисных ситуациях влияет уровень формирования стрессоустойчивости, что в современных условиях приобретает особую актуальность, т.к. количество авиаперевозок увеличивается с каждым годом.

**Ключевые слова:** стресс, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, стресс-фактор, гражданская авиация, пилот, профессиональная деятельность.

**Проблема.** На современном этапе развития система высшего образования Украины выдвигает высокие требования к профессиональной подготовке будущих специалистов, их осведомленности, квалифицированности и конкурентоспособности. На сегодняшний день важным является понимание того, что профессиональное образование – это не только овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и личностное развитие специалиста, раскрытие его потенциала, самореализации, а также формирование готовности к профессиональной деятельности.

Одной из основных составляющих государственной системы образования является авиационное образование. Стоит заметить, что авиационная отрасль развивается не только технологически, но и распространяется ее использование в различных сферах деятельности человека. Быстрые и глубокие изменения, которые происходят в нашем обществе, выдвигают кардинально новые требования к профессиональной подготовке будущих пилотов гражданской авиации. Профессио-

нальная подготовка является важным этапом профессионального формирования будущего авиаспециалиста, она также предусматривает развитие личностных качеств. В наше время развитие научно-технического прогресса и интенсификация трудовой деятельности требует от авиаспециалистов высокой концентрации внимания, способности работать в лимите и дефиците времени, готовности преодолевать состояние напряжения и умение решать повседневные стрессовые ситуации.

На современном рынке труда успех самореализации авиаспециалиста в профессиональной деятельности и его конкурентоспособность зависят не только от профессиональной осведомленности, но и от духовного, социального, физического, и что не менее важно, психологического состояния. Это приводит к ответственному отношению человека к своему психологическому здоровью как к одной из важнейших ценностей. Сфера деятельности будущих пилотов гражданской авиации очень широкая, привычной является деятельность в особых условиях, которая характеризуется работой в лимите и дефиците времени, оперативным принятием решений, концентрацией внимания, скоростью реакции на нестандартную ситуацию, готовностью специалиста преодолевать состояния напряжения и умение решать стрессовые ситуации, поэтому умение справляться со стрессом приобретает особое значение. Трудовая деятельность пилотов в психологическом плане является одной из самых напряженных видов трудовой активности, которая требует от специалистов высоких личностных характеристик и качеств.

**Краткий анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.** Профессиональной подготовке будущих пилотов гражданской авиации посвящены исследования Д. Гандера, Р. Макарова, О. Москаленко, О. Пидлубной, Т. Плачинда, Г. Пухальської, О. Сечейко, В. Ягупова и др. Вопросам психологической подготовки, в том числе и стрессоустойчивости будущих пилотов гражданской авиации, посвящены исследования О. Галуненко, О. Керницького, Б. Покровского и др. Проблеме стрессоустойчивости человека посвящено много исследований, ученые отмечают, что стрессоустойчивость как свойство психики отображает способность человека успешно осуществлять трудовую деятельность в экстремальных условиях. Однако вопросу стрессоустойчивости будущих пилотов гражданской авиации уделено недостаточно внимания.

**Целью исследования** является раскрытие на основе анализа психолого-педагогической литературы сущности профессионального стресса, стрессоустойчивости и профессиональной стрессоустойчивости пилотов.

**Новизна исследования.** В статье впервые дано определение профессиональной стрессоустойчивости пилотов гражданской авиации.

#### **Изложение основного материала.**

В развитии современной авиации одним из главных вопросов остается уменьшение влияния человеческого фактора на возникновение аварийных ситуаций. Конечно же, полного избежания от человеческого фактора невозможно, так как невозможно и создание абсолютно надежной сложной системы.

Очень важную роль в соблюдении безопасности авиации играет человек, который берет на себя управление воздушным судном. Анализ практической деятельности пилотов, изучение научной литературы по данной проблеме позволили нам сделать вывод, что на современном этапе работа по обеспечению надежности этих специалистов должна проходить в направлении формирования профессиональной готовности, которая включает в себя профессиональную и психологическую подготовку. Важной особенностью профессиональной подготовки пилотов считаем формирование умений и навыков, устойчивых к стрессовым воздействиям. Одним из отрицательных психических состояний, которые могут формироваться под воздействием экстремальных условий профессиональной деятельности, является стресс. К заданиям психологической подготовки относится повышение устойчивости психики в условиях стресса у пилотов. Во время сильного эмоционального возбуждения в первую очередь затрудняется деятельность мышления – оценка ситуации и принятия решения. Для начала рассмотрим дефиницию – стресс.

Ученый Л. Куликов считает, что, стресс – это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма. Стрессу свойственны множественные изменения в организме и личности. Ведущей психологической характеристикой стресса выступает напряжение, которое сопровождается изменением интенсивности многих процессов в организме и психике [5, 233].

Стресс, как реакция на особую ситуацию в полёте, может вызвать как напряжение пилота, так и напряжённость. Эти состояния необходимо разграничивать. Напряжение обеспечивает мобилизацию всех ресурсов пилота, улучшение работы психических процессов, повышение уровня психологической деятельности. Напряжённость же характеризуется обратным эффектом. Это то психофизиологическое состояние личности, которое сопровождается дезорганизацией психики человека и негативным влиянием на качество деятельности [1, 23].

Зависимость между силой стресса и работоспособностью схематически можно представить в следующем виде: по мере возрастания эмоционального напряжения работоспособность и возможности человека повышаются по «сравнению со спокойным состоянием (так называемый мобилизующий эффект стресса), доходят до максимальной величины, а затем начинают падать. При этом в первую очередь затрудняются восприятие (оценка обстановки) и мышление (принятие решения), причем тем больше, чем сложнее ситуация. С увеличением напряжения появляются ошибки в выполнении отдельных операций или их пропуски, стремление перейти к наиболее простым действиям, прочно закрепленным в предыдущей практике. Иногда при этом оживают старые, но уже непригодные в данной обстановке навыки – человек действует как бы по шаблону, автоматически, подчас даже не осознавая, что он делает. При еще более сильном стрессе появляются чувство

растерянности и невозможности сосредоточиться на выполняемой деятельности, а также лишние, импульсивные движения и действия либо, наоборот, резкая скованность, заторможенность [6, 19].

Проблема стресса в процессе профессионального становления является мало изученной темой, и она вызывает большой интерес у работодателей.

Н. Самоумкина дает определение профессионального стресса и описывает его как, напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

В случае информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает информационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, а также в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликта с руководством.

Коммуникативный стресс, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несопадении по темпу общения [10, 115].

Профессиональный стресс является проблемой для любой отрасли человеческой деятельности, особенно для авиации, так как пилоты несут ответственность за человеческие жизни. Также он имеет свою специфику, которая включает в себя различные стресс-факторы среды трудовой деятельности.

А. Дранко выделяет следующие особенности (стресс-факторы) летного дела:

1. Высокое нервно-эмоциональное напряжение – наиболее выраженная особенность работы пилотов. Стрессогенными факторами для них является исполнение ответственных этапов в обычном полете и особенно во время возникновения разных усложнений полета (отказ или загорание двигателя, закрытие аэропорта назначения из-за метеоусловий и др.). Проявление стресса у пилотов в усложненных условиях зависит как от развития их профессионально важных и индивидуально-психологических особенностей, так и конкретной конфликтной ситуации, которая возникает во время полета;

2. Вторая особенность работы пилотов – это необычное пространственное ориентирование, нарушение которого и является причиной 22-30% аварийных ситуаций;

3. Третьей особенностью летной работы является навязанный темп работы, а на отдельных этапах и во время усложнений возникает дефицит времени. Работа в таком темпе вызывает преждевременную усталость и может привести к ошибочным действиям или решениям;

4. Четвертая особенность работы летного состава – присутствие необычных профессиональных условий деятельности, к которым относятся такие как: шум, вибрация болтанка самолета и ускорение во время выполнения разных маневров. Комплексное влияние неблагоприятных факторов содействует развитию усталости и уменьшает работоспособность экипажа;

5. Пятой особенностью является преимущество умственного труда и почти полное отсутствие физического, присутствие гипокинезии и гиподинамии. Неблагоприятные условия работы пилотов приводят к отстранению авиационного персонала от работы по состоянию здоровья и сокращения длительности жизни.

Специфичной особенностью летной деятельности пилотов является присутствие лимита и дефицита времени, в результате чего создается информационный перегруз, который негативно отображается на принятии своевременного и безошибочного решения [2].

Психологическая готовность к стрессу пропорциональна вероятности его реального возникновения и степени возможной опасности для человека. В то же время такая готовность хорошо тренируема, сравнительно легко поддается педагогическому воздействию. Поэтому для профессий, где более вероятны неожиданное усложнение обстановки и создающаяся при этом опасность для жизни, является целенаправленное формирование и укрепление такой готовности, что является одной из главных задач психологической подготовки [6, 21].

Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных факторов. Эмоциональная устойчивость дополнена высокой способностью к управлению эмоциональным состоянием, что является одним из важнейших условий обеспечения здоровья, надежной деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в стрессовых условиях [9].

По мнению В. Корольчук, стрессоустойчивость – это структурно-функциональное, динамическое, интегративное свойство человека как результат трансактного процесса столкновения индивида со стрессогенным фактором, что включает процесс саморегуляции, объективную характеристику ситуации и требования к личности [4].

Л. Куликов отмечает, что психологическая устойчивость является сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широ-

кий круг разноуровневых явлений. Бытие личности разнопланово, что находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости. На передний план выходят три аспекта психологической устойчивости:

– стойкость – способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный (достаточно высокий) уровень настроения;

– уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым он может привести).

– сопротивляемость (резистентность) – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора [5, 87-88].

Ссылаясь на исследования В. Корольчук можно выделить ведущие функции стрессоустойчивости, а именно определение когнитивно-феноменологичной перспективы и восстановления. Данная функция осуществляется через отдельные функции ее структурных компонентов: интегрирующую, мотивационную, копинговую, стабилизирующую. Такое функциональное взаимодействие предполагает возможное ослабление функций одних или более интенсивное проявление других, что закономерно изменяет соотношение между сильными и слабыми функциональными компонентами в структуре доминирующего типичного профиля стрессоустойчивых и нестрессоустойчивых особей. Таким образом достигается баланс, который и лежит в основе самого понятия «психологическое здоровье».

Проведя исследования, ученый приходит к выводу, что механизм стрессоустойчивости можно описать с помощью двухуровневой структуры:

1) первичный уровень стрессоустойчивости, в основе которого лежит биологическая составляющая: эмоциональный тонус, точность, функциональное движение, надежность, основные характеристики и особенности основных нервных процессов, уровень активации, комплекс конституционно-генетических, физиологических, эндокринных и других систем, которые обеспечивают ее адекватное и стабильное функционирование в стрессогенных условиях;

2) личностные характеристики, которые и есть результатом социального воздействия, опыта, обучению. Хотя первичный уровень является базисным в формировании стрессоустойчивости, решающее значение отводится личностному, социальному, поведенческому компонентам и обучению [4].

Изучив взгляды исследователей о понятии «стрессоустойчивость», *определяем его как сложное качество личности, которое дает возможность человеку адекватно воспринимать ситуацию, принимать решения под действием стресс-факторов и выполнять задания без вреда для физического и психологического здоровья.*

Т. Плачинда утверждает, что одним из профессионально важных качеств является эмоциональная устойчивость. Деятельность авиаспециалистов сопровождается нервно-эмоциональным напряжением, обусловленной пилотажной нагрузкой, функцией ожидания информационного сигнала, преодолением монотонных

факторов шума, вибрации, постоянством зрительных образов во время наблюдения за облачным небом, полета в сложных метеоусловиях и тому подобное. Следовательно, деятельность летчика-оператора справедливо считают разновидностью труда, что относится к самой высокой нервно-эмоциональной категории. В научных исследованиях доказано: чем сложнее полет, тем выше частота пульса, которая иногда достигает 180 уд./мин. Существенные изменения происходят и с физиологическими показателями: параметрами дыхания, ЭКГ, ЭМГ, ЭЭГ и т.д. [7; 8].

Профессиональную стрессоустойчивость ученая Г. Дубчак описывает как качество человека, которое определяет степень эффективности преодоления стрессовой ситуации в профессиональной деятельности. Она является многокомпонентным явлением, тесно связанным с копинг-стратегиями и зависит от ряда индивидуально-типологических особенностей личности (локус контроля, типа темперамента, эмоциональной устойчивости и др.) [3, 6].

Показателями эмоциональной устойчивости (самообладания, выдержки, хладнокровия) человека при возникновении любой угрожающей ситуации являются:

- сохранение оптимистичного настроения;
- отсутствие чувства страха, растерянности, подавленности.

При наличии эмоциональной устойчивости у человека не возникает излишнего возбуждения или апатии, скованности, угнетения умственных способностей, приводящих к нарушению координации движений, упадку сил, ухудшению самочувствия.

Эмоциональная неустойчивость характеризуется:

- преобладанием негативных эмоций;
- перевозбуждением;
- апатией;
- истощением нервной системы.

Эмоциональная устойчивость должна сочетаться с гибким управлением эмоциональным состоянием – способностью человека создавать произвольное нужное настроение, изменять уровень эмоционального возбуждения. Корректируя эмоции, можно делать их адекватными в конкретной ситуации. Это позволяет, с одной стороны, экономить нервную энергию, с другой – использовать эмоциональную самостимуляцию (целенаправленное повышение уровня эмоционального возбуждения для увеличения работоспособности) для полного использования своих потенциальных возможностей.

Задачей психологической подготовки будущих пилотов является повышение устойчивости психики в условиях стресса (повышение «надежности человека»). Выработка психической устойчивости к стрессу должна быть направлена на укрепление наиболее слабого звена и вестись по двум направлениям:

- подготовка заранее, еще на земле, необходимых решений и отработка необходимых действий в случае всех возможных осложнений;

- специальная тренировка мышления пилотов в принятии решений в случае внезапного изменения ситуации, то есть создание в них «привычки к непривычному». [9]

К категории лиц с высоким уровнем профессионального стресса относим работников авиационной отрасли. Адаптивные способности к стрессу, профессиональная надежность и стрессоустойчивость – это основные показатели психологической подготовленности к выполнению профессиональных задач в условиях стресса. Недостаточный уровень их развития, а также неумение регулировать свои психофизиологические состояния может привести к серьезным негативным последствиям как для деятельности, так и для психического и физического здоровья сотрудников. Избежать негативных последствий стресса можно с помощью создания согласованной системы психологического обеспечения. Исследования показали, что устойчивость к стрессу является профессионально значимым качеством пилота как будущего работника авиационной отрасли, а технология развития устойчивости к стрессу во время обучения в учреждениях высшего образования способствует их профессиональному развитию и является эффективным способом профилактики профессиональной надежности. В сегодняшних условиях и согласно с требованиями к авиации, выпускник авиационного учреждения высшего образования должен быть конкурентоспособным, высококвалифицированным, а также стрессоустойчивым как к производственным, так и к непроизводственным ситуациям.

Одной из ведущих черт профессионального мастерства летчика является устойчивость к стрессу, которая дает возможность в экстремальных условиях нормализовать действия экипажа и быть готовыми к активной деятельности для успешной эксплуатации воздушного судна. Также рассмотрев дефиницию стрессоустойчивости с разных сторон, можем сделать вывод что, *«профессиональная стрессоустойчивость пилотов» – это, личностное качество, которое дает возможность летчику адаптироваться и быть эмоционально стабильным под действием стресс-факторов и сохранять высокую эффективность во время трудовой деятельности.*

**Выводы, перспективы дальнейших исследований, предложения.** Таким образом сформированная стрессоустойчивость обеспечивает успешное выполнение профессиональных обязанностей, сохраняет высокую работоспособность во время действия стресс-факторов, что является важным условием для профессиональной деятельности авиационных специалистов. В противоположность ей, несформированная стрессоустойчивость характеризуется неспособностью выполнять профессиональные обязанности в экстремальных ситуациях, что может приводить как к проблемам со здоровьем, так и к негативным последствиям в профессиональной деятельности.

Перспективу дальнейших исследований мы видим в разработке модели формирования стрессоустойчивости будущих пилотов гражданской авиации и внедрении ее в профессиональную подготовку будущих пилотов гражданской авиации.

### Список использованной литературы

1. Галуненко О. А., Особенности психической деятельности пилотов при возникновении экстремальных ситуаций в полете. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 2018, № 1 (11), с. 19-25.
2. Дранко А. А., Педагогічні аспекти формування лідерських якостей курсантів-пілотів під час наземної підготовки. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38-39. URL: [gero.uira.edu.ua/jspui/handle/123456789/2619](http://gero.uira.edu.ua/jspui/handle/123456789/2619).
3. 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.
4. Корольчук В. М., Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010, № 7, с. 210-218.
5. Куликов Л. В., Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие, СПб.: Питер, 2004, 464 с.
6. Покровский Б. Л., Летчику о психологи, 2-е изд., перераб. и доп. Москва, 1984, 100 с.
7. Плачинда Т. С., Особливості підготовки курсантів льотних навчальних закладів з урахуванням негативних чинників майбутньої професійної діяльності. Вища школа: науково-практичне видання Міністерства освіти і науки України / ред. кол. К. М. Левківський (головний редактор) та ін. К.: «Знання», 2016, № 5, с. 57-65.
8. 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 / Гол. ред. Т. С. Плачинда. Кропивницький: ЛА НАУ, 2018, Вип. 4, с. 176-184.
9. Плачинда Т. С., Формування емоційної стійкості майбутніх пілотів засобами фізичної і психофізіологічної підготовки. Вісник Національного авіаційного університету: зб. наук. праць, К.: НАУ, 2011, № 2 (47), с.170-176.
10. Самоукина Н. В., Психология и педагогика профессиональной деятельности: учебное пособие, Издв. ЭКМОС, 1999, 352 с.

## THE ABILITY TO HANDLE STRESS AS PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

**Blashko Yullia**

*Flight Academy of the National Aviation University, Ukraine*

### Summary

Scientific achievements of researchers, who have studied the problem of ability to handle stress in various fields, which made it possible to set definitions, are analyzed in the article: stress – as a special reaction of the body to extrinsic stimuli; the ability to handle stress – as a personal characteristic of resistance to negative factors; and the key definition is withdrawn – the professional pilots ability to handle stress – the personal characteristic which gives the aviation specialist an ability to adapt and be emotionally stable under the influence of stressors and maintain high efficiency during working practice.

It is pointed out that different types of occupational stress, such as informational, emotional and communicative stress have been differentiated. As for the professional activity of aviation specialists, the following negative factors are singled out: high neurotic-emotional tension; unusual spatial orientation; imposed work speed and lack of time; the presence of unusual professional conditions of activity, which include such as noise, aircraft chatter vibration and acceleration state during performing various maneuvers; the advantage of brain work and almost complete absence of physical effort, the presence of hypomobility and physical inactivation, etc.

The specific of the work of pilots lies in the special conditions of activity. In different modes of the technological process, the pilot performs his functions in the system, where control is carried out by automatic air navigation systems. The specific of the work of pilots is determined in a number of ways: 1) high speed of technological process development; 2) processing large amounts of information in a short period of time; 3) the sense of responsibility and the cost of error in working practice; 4) the rapid transition from waiting period to strenuous work; 5) the intensity of work; 6) the rapid change of meteorological conditions; 7) negotiation monotonous noise factors; 8) the constancy of visual images while observing a cloudy sky, flying in complex ones.

Summing up what has been said, aviation workers belong to the category of people with a high level of occupational stress. There are main indicators of psychological readiness to perform professional tasks under stress such as adaptive abilities to stress, professional reliability and the ability to handle stress. Therefore, the formed ability to handle stress ensures the successful performance of professional duties, maintains high efficiency during the action of stress factors, which is an important condition for the professional activity of aviation professionals. In contrast, undeveloped ability to handle stress is characterized by an inability to perform professional duties in extreme situations, which can lead to both health problems and negative consequences in professional occupation.

### References:

1. Galunenko O. A., Features of pilots mental activity in the event of extreme situations in flight. Social work problems: Philosophy, Psychology, Sociology, 2018, № 1 (11), pp. 19-25.
2. Dranko A. A., Pedagogical aspects of cadet pilots leadership qualities formation during ground training. Engineering and pedagogical education problems. № 38-39, 2013, from [repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/2619](http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/2619).
3. Dubchak G. M., Formation psychology of professional stress resistance of future specialists of socioeconomic professions. (PhD dissertation) G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (in Kiev), 2018.
4. Korolchuk V. M., Research organizational model substantiation of the personal stress resistance. Extreme and crisis psychology problems, 2010, № 7, pp. 210-218.
5. Kulikov L. V., Personality psychohygiene. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis. Study guide, 2004.
6. Pokrovskiy B. L., About psychologists to the pilot. 2nd edition, Moscow, 1984.
7. Plachynda T. S., Special aspects of training of cadets of flight educational institutions taking into account negative factors of future professional activity. High school: scientific and practical publication of Department of Education and Science of Ukraine, № 5. 57-65, 2016.
8. Plachynda T. S. Formation of professionally important qualities in future specialists of extreme professions, as a component of increasing the efficiency of their professional training. Scientific Bulletin of the Flight Academy. Pedagogical sciences episode. Collection of research articles, № 4, 2018, pp. 176-184.
9. Plachynda T. S., Formation of future pilots emotional stability by means of physical and psychophysiological training. Scientific Bulletin of the Flight Academy: collection of research articles, 2011, № 2 (47), pp. 170-176.
10. Samoukina N. V., Psychology and pedagogy of professional activity. Study guide, 1999.

*Материал был представлен и отправлен на рецензию: 15.08.2020*

*Принято к публикации: 23.09.2020*

*Рецензент: доктор пед.наук, проф. Игорь Карапетьян*

*The material was submitted and sent to review: 15.08.2020*

*Was accepted for publication: 23.09.2020*

*Reviewer: Doctor of Sciences, Prof. Igor Karapetyan*