

## К ПРОБЛЕМЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЛЕТНОГО ТРУДА

\*Стреленко А.А., \*\*Лоллини С.В., \*Поташёва Ю.Л.

\*Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» \*\*Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

*В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости и профессионального долголетия специалистов летного труда. Приводятся результаты эмпирического исследования психологических и психофизиологических особенностей функциональных состояний специалистов летного труда при прохождении ими профилактического отдыха.*

*Цель работы – апробация программы профилактики профессионального стресса и профессиональной виктимности у специалистов летного труда.*

**Материал и методы.** *Исследование проводилось в Государственном учреждении «Лепельский военный санаторий Республики Беларусь». В работе использовались тест «Нервно-психическая адаптация», психодиагностический опросник «Модуль», опросник качества жизни (версия ВОЗ, ВОЗКЖ – 100). Проводилось изучение variability сердечного ритма с помощью компьютерного анализатора Variability Сердечного Ритма «Бриз».*

**Результаты и их обсуждение.** *На основании проведенного эмпирического исследования в рамках апробации программы были выявлены четыре группы специалистов, которые имеют различия по показателям variability сердечного ритма, нервно-психической адаптации, нервно-психической устойчивости, качества жизни. Выявленные особенности позволяют осуществить медико-психологические мероприятия с целью дальнейшей оптимизации профилактического отдыха специалистов летного труда.*

*Специалисты летного труда, относящиеся к разным группам по нервно-психической адаптации, обладают качественно различным уровнем нервно-психической устойчивости и отличаются удовлетворенностью качеством жизни в различных сферах.*

**Заключение.** *На основании полученных результатов сформулированы рекомендации для дальнейшей работы со специалистами летного труда.*

**Ключевые слова:** *специалист летного труда, нервно-психическая адаптация, нервно-психическая устойчивость, variability сердечного ритма, качество жизни, психологический стресс, профессиональное долголетие.*

### To the Problem of Stress Resistance and Professional Longevity of Pilots

\*Strelenko A.A., \*\*Lollini S.V., \*Potashova Y.L.

\*Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

\*\*Educational Establishment "Vitebsk State Order of People's Friendship Medical University"

*The article is devoted to the problem of stress resistance and professional longevity of pilots. The authors present the findings of an empirical research of the psychological and psychophysiological specific features of the functional states of pilots.*

*The goal of the work is to present the results of the empirical research provided within the approbation of the program of pilot professional stress and professional victimization prevention.*

**Material and methods.** *The base of the research was State Institution "Lepel military sanatorium of the Armed Forces of the Republic of Belarus". The research methods are "Neuro-psychic adaptation" test; psychodiagnostic questionnaire "Module"; quality of life questionnaire (WHO version, OCM – 100). Variability of the heart rate using computer analyzer Heart Rate Variability "Breeze" was studied.*

**Findings and their discussion.** *The implemented empirical study as a part of the program approbation allowed identifying four groups of specialists. These groups differ in terms of heart rate variability, psychological adaptation, psychological resistance, and quality of life. The revealed features make it possible to carry out medical and psychological measures for further optimizing the preventive rest of pilots.*

*Pilots, who belong to different nervous-psychic adaptation groups, have qualitatively different levels of nervous-psychic resistance and are characterized by satisfaction with the quality of life in different spheres.*

**Conclusion.** *Based on the obtained results, recommendations for further work with the flight work professionals were formulated.*

**Key words:** *flight work professionals, psychological adaptation, psychological stability, variability of heart rate, quality of life, psychological stress, professional longevity*