Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____Роксолана СІРКО

«___»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІЛОТІВ АРМІЙСЬКОЇ АВІАЦІЇ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Ангеліна ЛИХВА

Керівник – Тарас МАТВІЙЧУК
Рецензент – Віталій КИСЛИЙ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІЛОТІВ АРМІЙСЬКОЇ АВІАЦІЇ…...……..... 6
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці……. 6
1.2.Психофізіологічні чинники стресостійкості військових……. 12
1.3. Психологічні умови формування та підтримки стресостійкості у пілотів Армійської Авіації……..……. 22
Висновки до першого розділу…… 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІЛОТІВ АРМІЙСЬКОЇ АВІАЦІЇ……..... 30
2.1. Методики та організація дослідження стресостійкості пілотів Армійської Авіації……...……. 30
2.2. Аналіз рівня стресостійкості у пілотів Армійської Авіації……..... 35
2.3. Програма психологічного тренінгу формування стресостійкості у пілотів Армійської Авіації…….…… 57
Висновки до другого розділу…….…… 60
ВИСНОВКИ…….. 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 65
ДОДАТКИ…….. 71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна воєнно-політична ситуація, особливо в умовах повномасштабної збройної агресії проти України, вимагає високого рівня професіоналізму, психологічної витривалості та стресостійкості від військовослужбовців, зокрема пілотів Армійської Авіації. Ця категорія військових фахівців функціонує в умовах надзвичайного фізичного й психоемоційного навантаження, високої відповідальності за життя інших та потреби діяти швидко в екстремальних і часто небезпечних ситуаціях. Усе це обумовлює потребу в глибокому розумінні психологічних механізмів формування стресостійкості як ключового чинника професійної ефективності та збереження психічного здоров'я пілотів.

Стресостійкість у контексті військової авіації постає не лише як здатність опиратися негативному впливу стресу, але і як здатність до збереження внутрішньої рівноваги, прийняття оптимальних рішень у критичних ситуаціях та ефективного функціонування в умовах бойових дій. Високий рівень стресостійкості дозволяє пілотам зберігати концентрацію уваги, адекватно реагувати на зміну зовнішніх обставин і запобігати розвитку хронічного психоемоційного виснаження, ПТСР чи професійного вигорання.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до психологічної витривалості військовослужбовців, особливо пілотів Армійської Авіації, які виконують завдання в умовах бойових дій, підвищеного ризику для життя та високої емоційної напруги. В сучасних реаліях, коли Україна перебуває в стані тривалого збройного конфлікту, питання збереження психічного здоров'я та підвищення функціональної ефективності військових набуває першочергового значення. Пілоти, як представники однієї з найстресогенніших професій у Збройних силах, мають витримувати великі психофізичні навантаження, приймати миттєві рішення у критичних ситуаціях і нести відповідальність не лише за виконання бойового завдання, але й за життя побратимів. Водночас, наукові дослідження щодо особливостей формування

стресостійкості саме в контексті Армійської Авіації є поодинокими, що створює наукову прогалину та потребує комплексного вивчення. Вивчення психологічних механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію до бойового стресу, сприятиме не лише глибшому розумінню професійної діяльності пілотів, а й розвитку практичних рекомендацій для впровадження психопрофілактичних і тренінгових програм у системі військової підготовки. Отже, дослідження психологічних особливостей формування стресостійкості пілотів Армійської Авіації є науково обґрунтованим і соціально значущим завданням, яке відповідає сучасним викликам у сфері військової психології. Його результати можуть стати основою для вдосконалення системи психологічного забезпечення, підвищення рівня особистісної підготовки та збереження бойового потенціалу пілотів. Саме це і обумовило вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості формування стресостійкості пілотів Армійської Авіації».**

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування стресостійкості пілотів Армійської Авіації.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей стресостійкості у пілотів Армійської Авіації.

2. Емпірично дослідити стрестостійкість та психологічні особливості формування стресостійкості пілотів Армійської Авіації.

3. Розробити програму психологічного тренінгу формування стресостійкості у пілотів Армійської Авіації.

Об’єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування стресостійкості пілотів Армійської Авіації.

Для розв’язання поставлених завдань та досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження**:

1) теоретичні – аналіз, узагальнення психологічної, науково-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні – емпіричне дослідження констатувального характеру з метою дослідження стратегій управління стресом та їх впливу на якість життя особистості.

3) обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу: відсотковий аналіз отриманих даних, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень стресостійкості пілотів Армійської Авіації визначається сукупністю таких психологічних чинників, як рівень тривожності, емоційний стан та здатність до соціальної адаптації. Таким чином, гіпотеза передбачає наявність статистично значущих кореляцій між показниками стресостійкості та зазначеними психоемоційними характеристиками пілотів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення системи психологічної підготовки пілотів Армійської Авіації з метою розвитку й підтримання їхньої стресостійкості. Виявлені психологічні особливості та чинники, що впливають на формування здатності ефективно діяти в умовах бойового стресу, можуть бути враховані при створенні цільових тренінгових програм, методичних рекомендацій та психопрофілактичних заходів у межах роботи військових психологів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 50 найменувань, додатків. Повний обсяг роботи становить 86 сторінок, з яких основного тексту – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІЛОТІВ АРМІЙСЬКОЇ АВІАЦІЇ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці

Фізіологічні теорії стресу, сформульовані Г. Сельє, які свого часу набули широкого визнання, сьогодні розглядаються переважно в історичному контексті як початковий етап наукового осмислення цього феномена. Сучасний підхід до аналізу стресу значно розширився, охоплюючи не лише його фізіологічну природу, а й психологічні аспекти. Змінилися уявлення про саму сутність стресу, його складові, механізми подолання (копінг-стратегії), а також методи психологічної діагностики й впливу на наслідки стресових станів у коротко- та довготривалій перспективі, особливо в контексті посттравматичних розладів [2].

У своїх дослідженнях Л. Наугольник зазначає, що більшість наукових монографій, як українських, так і зарубіжних, присвячених темі стресу, здебільшого зосереджуються на одному з таких напрямів: теоретичному аналізі, емпіричних дослідженнях, діагностичних методах або психологічних інтервенціях. Такий підхід може ускладнювати розуміння їхньої взаємозв’язаної природи та нерідко спричиняти необґрунтований вибір методів, зокрема щодо діагностики чи психотерапевтичного втручання [32].

Таким чином, знання в психологічній науці щодо стресу та його наслідків залишаються фрагментарними, оскільки більшість досліджень у цій сфері не мають комплексного підходу. На сьогодні відсутня єдина узагальнена концепція цієї проблематики, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок. Ґрунтовний психологічний аналіз природи стресу, механізмів його подолання та впливу стресових факторів у післятравматичний період сприятиме формуванню цілісного уявлення про сучасні підходи до його вивчення. Це, своєю чергою, дасть змогу визначити ключові принципи,

структурні компоненти, а також ефективні методи діагностики, профілактики й терапії стресових розладів.

Синдром, описаний Г. Сельє, ідентифікували як психологічний стрес, призначаючи психічним проявам цього стану таке найменування. У своїх дослідженнях Р. Лазарус і Р. Ланьєр визначили цей стан як реакцію людини на специфічні взаємодії між особистістю та оточуючим світом. Згодом це визначення зазнало уточнення: психологічний стрес перестали розглядати виключно як реакцію, а натомість почали трактувати як динамічний процес. У цьому процесі людина оцінює вимоги середовища, співвідносячи їх із власними ресурсами та можливостями для подолання проблемної ситуації. Такий підхід пояснює індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові фактори [34].

Характеристиками психологічного стресу є такі особливості: цей тип стресу може виникати не лише внаслідок реальних подій, але і внаслідок потенційних подій, які ще не сталися, але суб'єкт переживає страх їх можливого настання.

Ще однією характеристикою психологічного стресу є важливість того, як людина оцінює свій рівень активного впливу на проблемну ситуацію з метою її подолання. Дослідження показали, що активна життєва позиція (або хоча б усвідомлення можливостей впливу на стресорний фактор) зазвичай активізує симпатичний відділ вегетативної нервової системи, тоді як пасивна роль суб'єкта в ситуації, яка виникла, спричиняє перевагу парасимпатичним реакціям [36].

Класична теорія стресу, розроблена Г. Сельє, описує його розвиток у трьох основних фазах:

1. Стадія тривоги. На цьому етапі організм активує захисні механізми, головним чином через викид гормонів коркового шару надниркових залоз. Тривалість і характер цієї фази можуть варіюватися, але в більшості випадків вона слугує основою для подальшої адаптації до нових умов.

2. Стадія резистентності. Перехід до цього етапу свідчить про те, що організм успішно пристосувався до чинника стресу. Проте цей процес вимагає значних енергетичних ресурсів та активного вироблення антистресових гормонів, що підтримують функціонування організму в умовах напруги.

3. Стадія виснаження. Згідно з концепцією Г. Сельє, на цій стадії відбувається виснаження «адаптаційної енергії», що супроводжується зменшенням запасів глюкокортикоїдів у корі надниркових та загальним виснаженням організму, що може призвести до серйозних фізіологічних і психологічних наслідків.

Якщо аналізувати психологічний стрес, то стадія виснаження асоціюється з переживаннями безнадії, емоційного виснаження, відчуття безсилля та фрустрації, що виникають у людини в ситуаціях, які вона сприймає як безвихідні. Деякі дослідники зазначають, що перша стадія стресової реакції може бути не однорідною, а складатися з кількох короткочасних періодів, протягом яких організм мобілізує адаптаційні ресурси для протидії стресовому чиннику.

Л. Наугольник зазначає, що перший етап стадії тривоги може тривати від кількох хвилин до кількох годин і супроводжується активацією лише «поверхневих» резервів організму. У більшості людей цей період проявляється через виникнення стенічних емоцій, таких як збудження, мобілізація сил, а також тимчасове підвищення працездатності [24].

Якщо мобілізація захисних механізмів на початковому етапі не дає змоги подолати стрес, організм переходить до другого періоду стадії тривоги, під час якого відбувається перебудова функціональних систем. Цей процес супроводжується зниженням працездатності та погіршенням загального стану здоров’я.

Водночас психологічні фактори, такі як висока мотивація, стійкі переконання та внутрішні установки, можуть сприяти «надмобілізації» адаптаційних резервів, що допомагає зберегти ефективність діяльності, особливо у фізично здорових людей. Однак у випадках перевтоми, наявності

хронічних захворювань або у літніх осіб такий стан може лише посилити приховані проблеми й підвищити ризик розвитку стрес-індукованих захворювань, зокрема серцево-судинних, запальних і психічних розладів. Тривалість цього періоду в середньому становить 10 діб [21].

На третьому етапі першої фази стресу організм поступово адаптується до стресового чинника, проте ця адаптація ще залишається нестійкою. Відповідно до різних дослідників, тривалість цього етапу може значно відрізнятися і варіюється від кількох тижнів до більш тривалого періоду.

У процесі прогресування стресових реакцій спостерігаються поступові зміни у функціонуванні вегетативної нервової системи. Спочатку відбувається активація симпатичного відділу, що сприяє мобілізації організму, а згодом, на завершальному етапі, активність зміщується у бік парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відновлення ресурсів та стабілізацію стану.

Деякі дослідники припускають, що схильність до тривожності та страху безпосередньо пов’язана з домінуванням активності симпатичної нервової системи. Однак ця гіпотеза не має достатньої наукової підтвердженості. Навпаки, за деякими даними, особистісна тривожність і схильність до страхів частіше зустрічається у людей з підвищеною активністю парасимпатичної системи [19].

Один із загальних описів стресу може звучати так:

Стрес – це психологічний стан, коли виникає дисбаланс між здатністю організму впоратися з вимогами навколишнього середовища і рівнем цих вимог [10].

Поняття стресу було уточнено Г. Сельє шляхом введення термінів «еустрес» та «дістрес». Еустрес відображає стан нерівноваги, який виникає у людини, коли вимоги, що пред'являються до неї, відповідають її ресурсам для їхнього виконання. Дістрес, з іншого боку, відноситься до психічних станів і процесів, де рівновага між вимогами, що пред’являються до індивіда, та його ресурсами порушується через недостатність останніх.

Стрес є багатозначним поняттям, яке охоплює чотири основні аспекти:

1. Стрес як ситуативне явище – це ситуація, яка створює додаткове навантаження. У цьому контексті стрес вважається фактором, який ускладнює розвиток подій.

2. Стрес як емоційна реакція – це відповідь на певні події, що супроводжуються емоційними переживаннями. Тут стрес є реакцією на стресори, пов'язані з конкретними емоційними імпульсами.

3. Стрес як проміжний процес – у цьому випадку стрес розглядається як перехідний етап між подразником (стимулом) і реакцією на нього.

4. Стрес як трансакційний процес – відповідно до концепції Р.Лазаруса, стрес визначається як постійний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Цей процес розпочинається з оцінки ситуації та власних ресурсів для подолання стресора, що призводить до емоційних і адаптивних реакцій.

Ці різні визначення показують, наскільки багатогранним є це явище, і вказують на важливість розуміння стресу в контексті різних етапів і процесів Отже, сучасні уявлення про стрес можна подати через чотири основні значення:

1. Стрес як подія, що несе додаткове навантаження – це ситуація, яка вимагає додаткових зусиль від індивіда для її подолання, ускладнюючи перебіг подій.

2. Стрес як реакція – це емоційна або фізіологічна реакція організму на стресор, яка може проявлятися через переживання тривоги, напруження або фізіологічні зміни.

3. Стрес як проміжна змінна – стрес розглядається як посередник між стресором і реакцією організму, тобто процес, який впливає на подальші дії та стани особистості.

4. Стрес як трансактний процес – в цьому випадку стрес розглядається як постійна взаємодія між індивідом і навколишнім середовищем. При такому підході структура стресового мікроепізоду складається з наступних елементів:

- усвідомлення стресора та його оцінка – початкове сприйняття стресової події та її значення для індивіда;

- зміна гомеостазу, пов’язана з впливом стресу, емоційними та когнітивними процесами, що відбуваються у відповідь на стресор;

- копінгова реакція – стратегії та способи, які індивід використовує для подолання стресу;

- результат копінгу та нова оцінка ситуації – після застосування певних методів подолання стресу індивід робить нову оцінку ситуації, що може призвести до змін у ставленні до стресора.

Цей підхід дозволяє розглядати стрес як динамічний процес, в якому ключову роль відіграє взаємодія особистості з її оточенням.

Ознаки стресу проявляються в різних аспектах функціонування людини, зокрема в поведінці, емоціях, когнітивних процесах та фізіології. Кожен з цих аспектів має свої характерні ознаки, що дозволяють ідентифікувати стрес на різних етапах його розвитку.

1. Поведінкові ознаки: можуть включати зміни в звичках, таку як підвищення або зниження фізичної активності, зміни в режимі сну, а також зміни в соціальній взаємодії, наприклад, відчуження від оточуючих або агресивність.

2. Емоційні ознаки: стрес часто супроводжується негативними емоціями, такими як тривога, роздратування, депресія або паніка. Людина може відчувати емоційну перевантаженість, нестабільність настрою або навіть відчуття безнадійності.

3. Когнітивні ознаки: стрес може впливати на здатність зосередитися, приймати рішення і оцінювати ситуацію. Людина може мати труднощі в плануванні, виникати негативні думки, такі як перебільшення проблем або постійні переживання.

4. Фізіологічні ознаки: стрес активує фізіологічні механізми організму, такі як підвищення рівня кортизолу, прискорене серцебиття, підвищення кров’яного тиску, посилене потовиділення або зміни в диханні.

Рівень цих ознак може змінюватися в залежності від професійних викликів, які може зустріти індивід. Вони відкривають нові можливості для

подальших теоретичних та емпіричних досліджень стресу, зокрема в професійних сферах, де стрес може мати значний вплив на ефективність роботи, здоров'я та загальний добробут.

1.2. Психофізіологічні чинники стресостійкості військовослужбовців

У сучасних умовах збройного конфлікту в Україні особлива увага приділяється не лише професійній підготовці військовослужбовців, а й забезпеченню їхнього психічного здоров’я, зокрема розвитку стресостійкості – здатності ефективно функціонувати в умовах бойового та хронічного стресу. Бойові дії, постійна загроза життю, втрата товаришів, обмежений доступ до ресурсів відновлення – все це формує надзвичайно високий рівень емоційного навантаження на військових. У зв’язку з цим постає потреба глибшого вивчення чинників, які сприяють збереженню функціональної ефективності особистості в екстремальних умовах.

Психофізіологічні та особистісні чинники є ключовими елементами, що визначають рівень стресостійкості військовослужбовців. До психофізіологічних чинників належать індивідуальні особливості нервової системи, адаптивні реакції організму на стрес, здатність до саморегуляції. Особистісні чинники охоплюють такі характеристики, як тривожність, емоційна стабільність, тип темпераменту, самооцінка, мотиваційні настанови, а також особливості coping-стратегій. Розуміння взаємозв’язку цих чинників дозволяє вчасно виявляти ризики розвитку психологічного виснаження, прогнозувати адаптаційні можливості військовослужбовця та формувати індивідуальні програми психологічної підтримки.

Стресостійкість – це інтегральна, багаторівнева властивість особистості, що включає у себе комплекс психофізіологічних, емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових характеристик, які забезпечують здатність індивіда ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження, тривалих або

гострих стресових впливів. Вона виявляється у вмінні мобілізувати внутрішні ресурси для збереження контролю над ситуацією, прийняття раціональних рішень, підтримки стабільного функціонування організму, а також у здатності до швидкої та повної психоемоційної і фізичної саморегуляції після впливу стресу [1].

У контексті військової діяльності стресостійкість набуває особливого значення, оскільки армійські умови пов'язані з постійною готовністю до небезпеки, високим рівнем відповідальності, жорсткою ієрархією, обмеженням особистого простору та впливом низки екстремальних чинників (загроза життю, втрата товаришів, моральні дилеми, фізичне виснаження). Стресостійкість військовослужбовця визначає не лише його індивідуальну ефективність у бойових умовах, а й загальну боєздатність підрозділу, оскільки ухвалення оперативних рішень, збереження функціонального стану, взаємодія в команді та дотримання дисципліни безпосередньо залежать від рівня психоемоційної стабільності кожного члена колективу.

Крім того, високий рівень стресостійкості є критично важливим для профілактики та подолання негативних психічних наслідків військової служби, зокрема таких, як бойове психічне виснаження, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани та психосоматичні порушення. Здатність військовослужбовця самостійно або за допомогою фахівців психологічної служби адаптуватися до екстремальних обставин, не допустити розвитку стресових розладів, а в разі їх виникнення – швидко відновити емоційну рівновагу, є не лише особистим ресурсом, а й стратегічним чинником збереження людського потенціалу Збройних Сил [3].

Отже, стресостійкість у військовослужбовців слід розглядати як динамічну систему, що формується під впливом біологічних, особистісних, соціальних, професійних і ситуативних чинників, і має бути об'єктом постійної уваги у процесі психологічного супроводу військової служби, професійного відбору, навчання та реабілітації.

В контексті нашого дослідження доречним буде розглянути психофізіологічні та особистісні чинники стресостійкості військовослужбовців.

Психофізіологічні чинники – це комплекс індивідуальних характеристик організму, які включають особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту, сила, врівноваженість, рухливість нервових процесів), функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем, а також рівень сенсомоторної координації, швидкість реакції, здатність до концентрації уваги, переключення та утримання інформації в умовах підвищеної напруги. Ці характеристики впливають на те, як організм сприймає і обробляє сигнали небезпеки, мобілізує енергетичні ресурси для подолання загрозливих ситуацій, та як швидко він відновлюється після впливу стресорів. Значущість цих факторів особливо зростає в умовах тривалого нервово-психічного навантаження, коли висока функціональна витривалість та адаптаційний потенціал забезпечують стійкість до деструктивного впливу хронічного стресу.

У військовослужбовців психофізіологічні чинники відіграють критичну роль у формуванні оперативної стресостійкості, яка необхідна для швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності, небезпеки та дефіциту часу. Наприклад, стійка робота серцево-судинної системи при високих навантаженнях, здатність до тривалої концентрації уваги, ефективна сенсомоторна координація забезпечують не лише збереження бойової ефективності, а й зменшують ризик фатальних помилок. Також важливою є нейропсихологічна стабільність – здатність зберігати контроль над емоціями, не впадати в паніку, утримувати логічне мислення під тиском. Отже, психофізіологічна підготовленість та оцінка індивідуальних ресурсів організму повинні бути обов’язковим елементом професійного відбору, тренування і супроводу військовослужбовців, особливо тих, хто перебуває в умовах бойових дій. [7]. Серед основних виділяють:

1. Тип вищої нервової діяльності є одним з ключових психофізіологічних чинників, що визначає індивідуальні особливості реагування на стресові

впливи. Він охоплює такі параметри, як сила нервових процесів (здатність до витримки значного навантаження без зриву діяльності), врівноваженість (гармонійне співвідношення процесів збудження і гальмування), а також рухливість нервових процесів (швидкість і легкість переключення між нервово-психічними станами). Саме ці властивості безпосередньо впливають на здатність людини зберігати самоконтроль, швидко орієнтуватися в критичних ситуаціях, адекватно оцінювати обстановку і приймати рішення в умовах дефіциту часу й емоційного тиску.

У контексті військової служби особи з сильним типом нервової системи зазвичай демонструють вищу стресостійкість, краще переносять як фізичні, так і психологічні перевантаження, менше схильні до нервово-психічного виснаження в умовах бойової напруги. Натомість представники слабкого або малорухливого типу нервової системи можуть швидше вичерпувати адаптаційні ресурси, частіше проявляти симптоми дезадаптації, тривоги, пригніченості чи агресивності [11].

2. Рівень активації нервової системи, який проявляється через загальний тонус, домінування процесів збудження чи гальмування, має суттєвий вплив на функціонування військовослужбовця в умовах стресу. Оптимальний рівень активації забезпечує ефективну мобілізацію фізичних і психічних ресурсів організму, сприяє концентрації уваги, ясності мислення, швидкому й точному прийняттю рішень. Водночас гіпоактивація (знижений тонус) може призводити до загальмованості, втрати ініціативи, байдужості або затримки реакції, що в бойових умовах підвищує ризики для життя. Гіперактивація ж, навпаки, викликає надмірну збудливість, імпульсивність, порушення самоконтролю та критичності, що може призводити до помилкових дій чи емоційного зриву.

У ситуаціях бойового стресу саме баланс між збудженням і гальмуванням забезпечує адаптивну поведінку – здатність швидко оцінити обстановку, виважено діяти навіть під тиском загрози. У цьому контексті важливими є як вроджені особливості функціонування нервової системи, так і рівень її тренованості – тобто можливість регулювати власний психофізіологічний стан

через волю, навички саморегуляції та спеціальну психофізичну підготовку. Саме тому рівень активації нервової системи розглядається не лише як характеристика психофізіологічного профілю, а й як динамічний показник, що піддається розвитку і корекції в процесі професійного становлення військовослужбовця [13].

3. Стійкість вегетативної регуляції – це важливий психофізіологічний чинник, що відображає здатність організму до підтримання фізіологічної рівноваги в умовах стресу. Вона включає в себе ефективну роботу серцево-судинної, дихальної та інших автономних систем, що відповідають за підтримку гомеостазу під час фізичних та психологічних навантажень. У критичних ситуаціях, зокрема в бойових умовах, наявність адекватної автономної реакції дозволяє організму регулювати рівень стресу без надмірної гіперактивації вегетативної нервової системи, яка може призвести до панічних атак або втрати самоконтролю.

Збереження функціональної ефективності організму в екстремальних умовах можливе, коли серцево-судинна система здатна швидко адаптуватися до підвищених фізичних навантажень, а дихальна система – до зміни рівня кисню та вуглекислого газу в організмі. Висока стійкість вегетативної регуляції сприяє більш спокійному та зібраному стану, що дозволяє приймати раціональні рішення, контролювати свої емоції та рухи навіть під сильним тиском. Це зменшує ймовірність помилок через паніку або агресію, що може призвести до фатальних наслідків у бойових діях. Водночас нестабільність вегетативної регуляції, що проявляється через гіперактивацію серцево-судинної системи або дихальних процесів, може призводити до перевантаження організму, знижуючи здатність військовослужбовця до ефективної дії в стресових ситуаціях [22].

4. Реакція організму на сенсорне навантаження є важливим аспектом психофізіологічної підготовленості військовослужбовців, оскільки в умовах бойових дій вони часто перебувають під впливом надмірної сенсорної інформації, такої як гучні звуки, вібрації, постріли, вибухи та інші фактори, що викликають стресову реакцію. Це сенсорне перевантаження може суттєво

знижувати ефективність прийняття рішень, сповільнювати реакцію та негативно впливати на загальний психоемоційний стан, що в свою чергу може призвести до помилок або затримок у виконанні бойових завдань.

Здатність до сенсорної фільтрації, тобто уміння фільтрувати та ігнорувати непотрібну інформацію, зберігаючи фокус на найважливіших сигналах, є ключовою для підтримки функціональної ефективності. Військовослужбовці, здатні ефективно відокремлювати важливі звукові або візуальні стимули від тих, що не мають безпосереднього значення для ситуації, мають більшу ймовірність приймати точні та виважені рішення в стресових умовах. Це також дозволяє знижувати рівень сенсорного навантаження, що в свою чергу зменшує психофізіологічне виснаження, знижує стрес і підтримує високий рівень концентрації уваги навіть у найскладніших умовах [30].

5. Біоритми, сон і відновлення є одними з найважливіших психофізіологічних чинників, що визначають стресостійкість військовослужбовців, оскільки вони впливають на здатність організму ефективно функціонувати під час екстремальних умов, таких як постійне нервове та фізичне навантаження, недосипання та перебування в умовах безперервного стресу. Здатність до швидкого відновлення після інтенсивних фізичних і психічних навантажень, а також якість сну, мають вирішальне значення для збереження високої працездатності, емоційної стійкості та фізичної витривалості.

Військовослужбовці, зокрема льотчики, сапери, спецпідрозділи, часто стикаються з необхідністю адаптації до зрушення добових ритмів, таких як зміна часового поясу, виконання завдань у нічний час або постійні зміни графіка. Такі порушення біоритмів можуть негативно позначатися на якості сну, що в свою чергу призводить до зниження уваги, швидкості реакції, здатності до концентрації і прийняття рішень. Тому здатність до швидкої адаптації до змін в режимі сну та роботи є критично важливою для ефективності діяльності в таких умовах. Військовослужбовці, які здатні підтримувати оптимальні біоритми і ефективно відновлюватися навіть за

короткі періоди сну, мають значно більшу стресостійкість, кращу реакцію на непередбачувані ситуації та здатність до тривалого виконання бойових завдань [33].

Усі ці фізіологічні аспекти тісно взаємодіють із психологічними механізмами саморегуляції – увагою, емоційним контролем, здатністю до ментального «відключення» під час небезпеки.

Особистісні характеристики є важливим чинником, що визначає, як військовослужбовець реагує на стресові ситуації, і якою мірою його поведінка буде конструктивною або деструктивною. Ці характеристики охоплюють індивідуальні риси особистості, такі як емоційна стабільність, здатність до самоконтролю, рівень тривожності, схильність до агресії, а також стратегічні навички управління стресом.

Конструктивна поведінка в стресових ситуаціях передбачає спокій, зібраність, здатність до раціонального мислення, ефективного прийняття рішень і контролю над емоціями. Військовослужбовці, які володіють високим рівнем емоційної стабільності, самоконтролю та позитивного мислення, з більшою ймовірністю здатні адаптуватися до стресу, не піддаються паніці або імпульсивним діям, що дозволяє їм залишатися ефективними в екстремальних умовах. Вони здатні приймати виважені рішення, співпрацювати з іншими членами підрозділу і діяти в межах стратегічного плану, навіть коли ситуація є надзвичайно складною.

Натомість, деструктивна поведінка в стресових ситуаціях часто виникає через високий рівень тривожності, невпевненості в собі або порушення здатності до саморегуляції. Такі особистісні характеристики можуть призвести до агресії, панічних реакцій, неадекватної поведінки або навіть психологічного виснаження, що значно знижує ефективність військовослужбовця та може бути небезпечним для всієї групи чи підрозділу. Військовослужбовці з низьким рівнем стресостійкості часто демонструють дефіцит адаптивних стратегій подолання стресу, що підвищує ймовірність розвитку психологічних розладів,

таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія або синдром вигорання [36].

До ключових особистісних чинників належать:

1. Військовослужбовці з високим рівнем особистісної тривожності схильні до постійного відчуття занепокоєння, навіть у відсутності очевидних загроз, що може значно знижувати їхню здатність до ефективного функціонування в стресових ситуаціях. Це також підвищує ризик розвитку хронічного емоційного виснаження, оскільки тривожність постійно стимулює активність стресових механізмів в організмі, що призводить до перенапруження нервової та ендокринної системи. В результаті, такі військовослужбовці можуть виявляти депресивні реакції через тривалу психічну перевтому, що ускладнює адаптацію до бойових умов та погіршує загальний рівень психоемоційного здоров'я [41].

2. Самооцінка та впевненість у собі є важливими особистісними характеристиками, які безпосередньо впливають на здатність військовослужбовця ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Військові, які мають високий рівень самооцінки та впевнені в своїх силах, здатні краще контролювати свої емоції та реакції в екстремальних умовах, що знижує ймовірність розвитку стресу. Вони, як правило, мають більш чітке розуміння своїх можливостей і обмежень, що дозволяє їм приймати виважені рішення навіть у критичних ситуаціях. Це дозволяє знижувати рівень тривожності та перевантаження, забезпечуючи підвищену продуктивність дій в умовах високого стресу. Впевненість у собі також сприяє більш ефективній командній взаємодії, оскільки такі військовослужбовці здатні швидше і точніше орієнтуватися в ситуації, не піддаючись паніці та не гублячи контролю.

3. Мотиваційна спрямованість військовослужбовців є ключовим фактором, який визначає їх здатність долати стресові ситуації, особливо в екстремальних умовах бойових дій. Наявність внутрішньої мотивації до служби, така як відчуття патріотизму, обов'язку та згуртованості з підрозділом, може виступати як додатковий ресурс стресостійкості, допомагаючи

підтримувати високий рівень бойового духу і моральної стійкості. Військові, які мають сильну внутрішню мотивацію, з більшою ймовірністю будуть здатні долати труднощі та психологічні перевантаження, зберігаючи концентрацію на виконанні завдань навіть за складних обставин. Відчуття, що їхня діяльність має значення для країни та колег, може підвищувати рівень самовідданості та впевненості в собі, що, в свою чергу, покращує здатність до відновлення після стресових ситуацій і знижує ризик розвитку стресових розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [45].

4. Тип темпераменту є важливим психофізіологічним чинником, що впливає на рівень стресостійкості військовослужбовців, оскільки визначає особливості емоційних реакцій та стійкість до стресових навантажень. Сангвініки та флегматики зазвичай демонструють вищу емоційну стабільність та здатність адаптуватися до тривалих стресових умов, зберігаючи психоемоційну рівновагу та ефективність. Вони менш схильні до різких перепадів настрою та емоційних реакцій, що дозволяє їм зберігати концентрацію та приймати обґрунтовані рішення навіть у критичних ситуаціях.

У свою чергу, холерики, хоча і мають швидшу реакцію на стресові стимули, демонструють більшу схильність до емоційного виснаження. Їхня сильна емоційна реакція може бути корисною в екстремальних ситуаціях, де важливі швидкість і рішучість, але також може призвести до втоми та перевантаження нервової системи, що знижує ефективність у довгостроковій перспективі. Тому важливо враховувати тип темпераменту при оцінці здатності військовослужбовців справлятися зі стресом, оскільки він може впливати на їхню здатність до відновлення та адаптації в умовах бойової діяльності [48].

5. Рівень емоційної регуляції є одним із основних чинників, що визначають здатність військовослужбовця ефективно функціонувати в умовах стресу та непередбачуваності бойових дій. Здатність контролювати власні емоції та переключати увагу на важливі аспекти ситуації дозволяє зберігати холоднокровність та приймати раціональні рішення навіть у найскладніших умовах. Військові, які володіють високим рівнем емоційної регуляції, можуть

швидко адаптуватися до змін і стресових ситуацій, не дозволяючи негативним емоціям, таким як паніка чи страх, впливати на їхню здатність діяти.

Емоційна регуляція включає в себе як здатність до самоконтролю, так і здатність до адаптації в умовах змін, що є критично важливим у бойових ситуаціях, де емоційна нестабільність може призвести до помилок або небезпечних рішень. Така здатність дозволяє військовослужбовцям ефективно справлятися з бойовою невизначеністю, зберігаючи ясність думок і високий рівень психоемоційної стійкості [4].

6. Копінг-стратегії (стратегії подолання стресу) відіграють важливу роль у визначенні того, як військовослужбовці справляються з високим рівнем стресу в умовах бойових дій. Конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук вирішення проблеми**,** підтримка з боку колег чи родини, та переосмислення ситуації, допомагають зберігати психічні ресурси та знижують ризик розвитку психічних розладів. Вони сприяють активній адаптації до стресових ситуацій, дозволяють зберігати контроль над емоціями і сприймати труднощі як виклик, а не загрозу. Військові, які використовують ці стратегії, здатні швидше відновлюватися після стресових подій і приймати конструктивні рішення, що сприяє їхній загальній ефективності та знижує ймовірність розвитку виснаження або депресії [12].

7. Рівень згуртованості в підрозділі є одним з ключових факторів, що впливає на стресостійкість військовослужбовців. Соціальна підтримка з боку товаришів по службі та командирів, а також довіра до командирів і однополчан створюють основу для психологічної стійкості в екстремальних умовах. Відчуття колективного духу та єдності в підрозділі допомагає знизити рівень дистресу, оскільки військовослужбовці відчувають підтримку і не відчувають себе самотніми в складних ситуаціях. Це також дозволяє зберігати мотивацію та активність навіть у критичних моментах, коли завдання здаються надзвичайно важкими.

Наявність згуртованості в колективі сприяє підвищенню внутрішньої стійкості особистості, оскільки сильні соціальні зв'язки допомагають особам

швидше відновлюватися після стресових подій і ефективніше взаємодіяти в команді. Коли військовослужбовці відчувають підтримку та спільність мети, вони мають більшу здатність долати труднощі, зберігаючи високий рівень морального духу і працездатності. У підрозділах, де існує сильний колективний дух, рівень стресу значно знижується, а здатність адаптуватися до бойових умов і виконувати завдання підвищується [15].

Важливо зазначити, що психофізіологічні та особистісні чинники перебувають у тісному взаємозв'язку. Наприклад, стійка нервова система сама по собі не гарантує високої стресостійкості, якщо особистість схильна до ригідності, високої тривожності чи має низьку мотивацію. Натомість розвинені навички емоційної саморегуляції можуть частково компенсувати фізіологічну вразливість.

Таким чином, психофізіологічні та особистісні чинники формують підґрунтя стресостійкості військовослужбовця – здатності залишатися ефективним у надзвичайних ситуаціях. Їх глибоке розуміння дозволяє розробляти індивідуальні та групові програми психологічної підготовки, а також системи профілактики дезадаптаційних проявів. Саме тому вивчення цих чинників має важливе як теоретичне, так і практичне значення в умовах зростаючого навантаження на систему оборони України.

1.3. Психологічні умови формування та підтримки стресостійкості у пілотів Армійської Авіації

Психологічна стійкість є важливою характеристикою, яка визначає здатність особистості ефективно функціонувати в екстремальних умовах, зберігати психоемоційну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації. У професійній діяльності пілотів армійської авіації, де умови роботи надзвичайно напружені, а рівень стресу може бути дуже високим, стресостійкість набуває особливого значення. Пілоти постійно стикаються з непередбачуваними ситуаціями, високими фізичними та емоційними

навантаженнями, необхідністю приймати швидкі та точні рішення в умовах бойового та навчального польоту. Від їх здатності залишатися спокійними та ефективними в цих умовах залежить не лише успіх виконання поставлених завдань, але й безпека особистості та колег.

Формування і підтримка стресостійкості у пілотів армійської авіації є важливим аспектом їх підготовки та професійної діяльності. Психологічні умови, які сприяють розвитку цієї якості, включають не лише тренування на витривалість і адаптацію до стресових факторів, а й створення психологічно безпечного середовища, що допомагає знижувати рівень тривожності та підвищує рівень самовпевненості. Важливу роль у процесі формування та підтримки стресостійкості пілотів відіграють як особистісні особливості самого пілота, так і організаційні чинники, що пов'язані з умовами його служби та взаємодією в рамках колективу. Особистісні риси, такі як рівень емоційної стабільності, впевненість у собі, здатність до самоконтролю та рівень тривожності, безпосередньо впливають на здатність пілота витримувати високі психологічні навантаження. Пілоти, які демонструють високий рівень самооцінки та емоційної стійкості, більш успішно справляються з критичними ситуаціями, здатні швидко адаптуватися до непередбачуваних змін і ефективно приймати рішення в умовах стресу. Водночас, низький рівень емоційної стабільності або підвищена тривожність можуть підвищувати вразливість пілотів до стресу і призводити до психологічних проблем, таких як виснаження, депресія або ПТСР [17].

Організаційні чинники також мають великий вплив на психологічну підготовку та стресостійкість пілотів. Важливим аспектом є наявність системи підтримки в межах підрозділу, де пілот працює. Підтримка колективу, довіра до командирів, а також відчуття колективної згуртованості є критично важливими для зниження рівня стресу, особливо в екстремальних ситуаціях. Коли пілоти відчувають, що вони не самотні у своїй службі, а мають підтримку від колег та командування, це створює додаткові психологічні ресурси, які допомагають справлятися з важкими умовами служби. Соціальна підтримка від колективу, а

також система психологічної допомоги є важливими складовими, що сприяють збереженню психологічного здоров’я та стійкості військовослужбовців [20].

З урахуванням цих факторів, психологічна підготовка пілотів зосереджена на розвитку їхньої стійкості до стресових ситуацій, що є критично важливим для ефективного виконання бойових завдань. Підготовка включає як тренування, спрямовані на підвищення фізичної та емоційної витривалості, так і впровадження заходів психологічної підтримки, що допомагають пілотам управляти стресовими ситуаціями. Така підготовка не лише сприяє високій бойовій готовності, але й забезпечує психічне здоров'я пілотів, дозволяючи їм зберігати ясність розуму в умовах небезпеки та приймати вірні рішення під час виконання складних бойових завдань.

Психологічні умови, які формують стресостійкість пілотів, дійсно мають комплексний характер і охоплюють як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (організаційні) фактори, що взаємодіють між собою. Одним із основних факторів є психологічна підготовка, яка спрямована не лише на фізичну витривалість, але й на розвитку психологічних механізмів, що допомагають ефективно реагувати в екстремальних ситуаціях. Важливою складовою такої підготовки є навчання пілотів адаптації до стресових ситуацій. Це включає в себе розвиток навичок самоконтролю, вміння керувати своїми емоціями, а також здатність швидко приймати обґрунтовані рішення навіть у ситуаціях високої напруги та невизначеності [14].

Спеціалізовані тренінги, які включають симуляції бойових ситуацій, психологічні вправи на витривалість, а також тренування з управління стресом, створюють умови для поступового розвитку стресостійкості. Ці тренування дозволяють пілотам не лише підвищити свою фізичну підготовленість, але й розвинути психологічні ресурси, необхідні для подолання сильного емоційного навантаження. Навчання адаптації до стресових ситуацій дає можливість розвинути здатність зберігати ясність думок, знижувати рівень паніки та підтримувати психологічну рівновагу, що є критично важливим для ефективного виконання бойових завдань. Протягом тренувань пілоти

здобувають досвід, який дозволяє їм ефективно реагувати на непередбачувані обставини та забезпечує збереження функціональної спроможності навіть у найскладніших ситуаціях [16].

Важливим чинником формування стресостійкості є особистісні якості пілотів, такі як рівень емоційної стабільності, самовпевненості, рівень тривожності, самоконтролю та адаптивності. Пілоти з високою емоційною стабільністю та впевненістю в своїх силах мають більшу здатність до ефективного функціонування в стресових ситуаціях. Вони здатні зберігати спокій, чітко оцінювати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення в умовах високої напруги. Високий рівень самооцінки дозволяє пілотам краще управляти своїми емоціями і вчасно реагувати на зміни в бойовій обстановці. Це дозволяє не лише зберігати психологічну рівновагу, але й оптимізувати взаємодію з колегами, що є важливим аспектом ефективної роботи в команді.

З іншого боку, військові з підвищеним рівнем тривожності або емоційної нестабільності можуть зіткнутися з серйозними труднощами у стресових ситуаціях. Низька самооцінка, підвищена тривожність та невпевненість можуть призвести до посилення стресу, що обмежує здатність пілотів швидко адаптуватися до екстремальних умов. Вони можуть бути схильні до панічних реакцій, що, в свою чергу, підвищує ризик розвитку психічних порушень, таких як дистрес, депресія, чи навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Тому формування високого рівня емоційної стабільності, розвитку навичок самоконтролю та адаптації до стресових ситуацій є надзвичайно важливим аспектом психологічної підготовки пілотів [6].

Ще одним важливим аспектом є організаційні умови, які сприяють формуванню стресостійкості пілотів. Створення підтримуючого середовища в армії, розвиток колективної згуртованості, довіра до командирів і колег, наявність надійної психологічної підтримки – це критично важливі елементи, які значно знижують рівень стресу та покращують психологічне здоров'я пілотів. Важливо, щоб у підрозділі існувала культура підтримки, де кожен пілот відчуває себе частиною згуртованої команди, а не ізольованим індивідом. Така

атмосфера дозволяє знизити відчуття самотності і тривоги, що часто виникають у екстремальних умовах [27].

Соціальна підтримка, як на рівні підрозділу, так і від вищого командування, має велику роль у забезпеченні психічного комфорту пілотів. Вона дозволяє зменшити емоційне навантаження та стрес, сприяючи кращій адаптації до складних умов служби, а також підвищує відчуття безпеки та довіри. Коли пілоти відчувають підтримку своїх колег та командирів, це створює додатковий ресурс для збереження психологічної стійкості, допомагає зберігати мотивацію та ефективність під час виконання бойових завдань. Водночас, чітке організаційне забезпечення і належна психологічна підтримка дозволяють пілотам знижувати рівень стресу, а отже, покращувати їх здатність приймати важливі та обґрунтовані рішення в критичних ситуаціях [28].

Завершальним етапом підтримки стресостійкості є психологічне відновлення. Пілоти мають потребу у відновленні після кожного стресового навантаження, що включає фізичне та психологічне відновлення, щоб бути готовими до наступних викликів. Це відновлення є важливою складовою загального процесу підтримки стресостійкості, оскільки забезпечує нормалізацію психоемоційного стану та дозволяє уникнути виснаження і розвитку психічних розладів. Психологічне відновлення може включати різноманітні методи, такі як релаксаційні техніки, психологічні консультації, медитація, дихальні вправи або арт-терапія, що сприяють зниженню рівня стресу і поліпшенню емоційного стану [31].

Також важливими аспектами є регулярний сон та відпочинок, оскільки без належного фізичного відновлення пілоти не можуть функціонувати на високому рівні. Підтримка здорового режиму сну та відпочинку дає змогу відновити сили після інтенсивних польотів і стресових ситуацій. Водночас психологічні консультації дозволяють вирішувати індивідуальні проблеми, знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну стабільність. Важливим є здатність швидко відновлюватися після важких ситуацій, щоб

пілоти були готові до наступного бойового завдання, виконували його ефективно і без шкоди для психічного та фізичного здоров'я.

У підсумку, підтримка стресостійкості у пілотів Армійської Авіації є багатофакторним процесом, який включає індивідуальні психологічні та фізіологічні тренування, розвиток особистісних якостей, організацію психологічної підтримки та відновлення. Кожен з цих аспектів відіграє важливу роль у збереженні професіоналізму та забезпеченні безпеки польотів, що є критичними для успішного виконання бойових завдань та забезпечення національної безпеки.

Висновки до першого розділу

Дослідження стресостійкості пілотів Армійської Авіації є надзвичайно важливим аспектом для забезпечення високої ефективності виконання бойових завдань і підтримки загальної бойової готовності авіаційних підрозділів. Стресостійкість пілотів, як комплексна характеристика, передбачає здатність індивіда не лише витримувати значні стресові навантаження, а й ефективно функціонувати в умовах екстремальних ситуацій, зберігаючи психологічну рівновагу і здатність приймати обґрунтовані рішення у критичних умовах.

Визначено, що основні фактори стресостійкості пілотів мають як психофізіологічний, так і особистісний характер. Психофізіологічні чинники, такі як тип вищої нервової діяльності, рівень активації нервової системи, стійкість вегетативної регуляції, біоритми та здатність до відновлення після стресу, є основою для забезпечення ефективної адаптації до бойових умов. Пілоти, які мають високу психофізіологічну витривалість, здатні швидко відновлювати свої функціональні можливості після навантажень і продовжувати виконувати завдання в умовах високого стресу. Ці чинники особливо важливі під час екстремальних ситуацій, таких як бойові вильоти, де пілоти піддаються значному стресу, що може вплинути на їхні фізіологічні та психічні реакції.

Особистісні характеристики пілотів також відіграють важливу роль у забезпеченні стресостійкості. Рівень емоційної стабільності, самооцінки, здатності до самоконтролю та адаптивності безпосередньо впливають на їхню поведінку в стресових ситуаціях. Пілоти з високою самооцінкою та самовпевненістю, а також з низьким рівнем тривожності, зазвичай краще справляються з високим рівнем стресу. Вони здатні зберігати спокій, приймати швидкі й обґрунтовані рішення, що критично важливо для успішного виконання завдань під час бойових операцій.

Особливу увагу в дослідженні слід приділити організаційним умовам, які сприяють формуванню та підтримці стресостійкості у пілотів. Підтримуюче

середовище, колективна згуртованість, довіра до командирів і ефективна соціальна підтримка є важливими чинниками, що знижують емоційне навантаження на пілотів та сприяють їхній кращій адаптації до екстремальних умов. Створення умов, за яких пілоти відчувають підтримку з боку своїх колег та командирів, а також мають можливість звернутися за психологічною допомогою, є важливим аспектом у забезпеченні їхньої стресостійкості.

Завершальним етапом підтримки стресостійкості є психологічне відновлення, що включає як фізичне, так і психологічне відновлення. Регулярний відпочинок, релаксаційні техніки, психологічні консультації та належний режим сну дозволяють пілотам швидко відновлювати свої сили та бути готовими до наступних завдань. Спеціальні тренінги, симуляції бойових ситуацій, а також індивідуальна психологічна підтримка сприяють розвитку необхідних навичок для ефективного управління стресом і прийняття правильних рішень в умовах невизначеності та високої напруги.

Отже, комплексний підхід до розвитку стресостійкості пілотів, що включає психофізіологічну підготовку, розвиток особистісних якостей, організаційні умови та психологічне відновлення, є критично важливим для забезпечення їхньої боєздатності, психологічної стійкості та ефективності виконання бойових завдань. Тому психологічна підготовка пілотів має бути складовою частиною загального тренувального процесу та включати різноманітні методи для розвитку й підтримки їхньої стресостійкості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІЛОТІВ АРМІЙСЬКОЇ АВІАЦІЇ

2.1. Методики та організація дослідження стресостійкості пілотів Армійської Авіації

У сучасних умовах ведення бойових дій, коли військовослужбовці щоденно стикаються з ризиком для життя, надзвичайно зростає значення всебічної, зокрема психологічної, підготовки фахівців військової справи. Особливо це стосується представників Армійської Авіації – однієї з найбільш відповідальних і небезпечних галузей Збройних сил. Пілоти армійської авіації виконують надскладні завдання, пов’язані з бойовим застосуванням літальних апаратів у зонах активних бойових дій, евакуацією поранених, транспортуванням важливих вантажів, веденням повітряної розвідки тощо. Усі ці дії відбуваються в умовах постійної загрози життю, дефіциту часу, високої відповідальності за дії екіпажу, підрозділу та успішність операцій в цілому.

Такі екстремальні обставини супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження, значним інформаційним навантаженням, необхідністю оперативного прийняття рішень та збереження концентрації уваги протягом тривалого часу. У зв’язку з цим, сучасний військовий пілот має бути не лише висококваліфікованим фахівцем у технічному та тактичному аспектах, але й володіти розвиненими психологічними якостями, зокрема – винятковою стресостійкістю.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно функціонувати в умовах сильного стресу, зберігаючи емоційну стабільність, швидкість і точність прийняття рішень, здатність до адаптації та зосередженості в критичних ситуаціях. У професії бойового пілота ця якість є життєво необхідною, оскільки навіть короткочасна втрата контролю над емоціями чи увагою може мати фатальні наслідки як для самого пілота, так і для бойового завдання в цілому.

Недостатній рівень стресостійкості здатен призвести до дезорганізації поведінки, помилок у керуванні авіатехнікою, порушення алгоритмів взаємодії з екіпажем, а в результаті – до загрози зриву операції або людських втрат.

У зв'язку з цим вивчення особливостей стресостійкості пілотів Армійської Авіації набуває особливої актуальності. Воно дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішні психологічні ресурси особистості пілота, але й удосконалити підходи до професійного відбору, навчання, психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Отже, з метою дослідження стресостійкості пілотів армійської авіації було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 50 респондентів (бойових пілотів армійської авіації ОБрАА), віком від 23 до 35 років.

Дослідження включало кілька ключових етапів:

І етап – організаційний етап дослідження. Цей етап охоплює кілька важливих аспектів, необхідних для успішного проведення емпіричного дослідження. На ньому був ретельно обраний набір методів, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження ґрунтувався на цілях і завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

Однією з основних задач цього етапу стало формування групи досліджуваних. Крім того, організаційний етап передбачав проведення попередньої роботи з учасниками дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від усіх учасників, роз'яснення мети та процесу дослідження, а також гарантування конфіденційності отриманих даних. Учасникам були надані гарантії безпеки та захисту їхніх прав.

Організаційний етап є основою для подальшого успіху дослідження, оскільки від його ретельності та якості залежить достовірність та надійність отриманих результатів.

Опитування респондентів було організовано та проведено за допомогою Google-форм, що має кілька важливих переваг:

1. Google-форми легко створюються та налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою, що має підключення до Інтернету, що дозволяє респондентам брати участь у опитуванні з будь-якого місця.

2) за допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, зокрема текстові відповіді, варіанти вибору, мультимедійні елементи тощо. Це дозволяє отримувати більш детальні та різноманітні відгуки від респондентів.

3) Google-форми мають можливість автоматично обробляти та аналізувати зібрані дані, що значно полегшує процес обробки відповідей та знижує час, необхідний для їх аналізу.

4) Google-форми надають можливість налаштовувати різні рівні доступу до опитувань та зібраних даних, що забезпечує конфіденційність та захист персональних відомостей респондентів. Це дозволяє контролювати, хто має доступ до інформації, і гарантує безпеку зібраних даних.

5) Google-форми оснащені вбудованими інструментами для аналізу зібраних даних і створення звітів у зручному форматі. Це дає змогу швидко визначити ключові тенденції, виявити проблемні зони та приймати обґрунтовані рішення, спираючись на отриману інформацію.

6) Використання Google-форм дозволяє організувати опитування ефективно, усуваючи необхідність вручну обробляти анкети та відповіді, що значно економить час та ресурси.

II етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього дослідження серед респондентів, обраних на попередньому організаційному етапі. Цей етап є ключовим у дослідженні, оскільки саме на ньому збираються основні дані, які необхідні для подальшого аналізу та вивчення.

III етап – підсумковий аналітичний етап, який завершує дослідження і відіграє ключову роль у його реалізації. На цьому етапі здійснюється обробка отриманих результатів та їх детальний аналіз. Основна мета – виявити закономірності, простежити основні тенденції та визначити статистично значущі відмінності.

Важливим аспектом даного етапу є інтерпретація отриманих даних. На основі аналізу формулюються підсумкові висновки та розробляються рекомендації, що можуть бути використані для подальших досліджень або практичної діяльності.

Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження в межах обраної тематики, а також детальне ознайомлення з діагностичними інструментами, що застосовуються у цьому дослідженні, дали змогу визначити комплекс методик для констатувальної діагностики. До них належать такі методики:

1. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (додаток А).

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Д. Холмсом та К. Раге (додаток Б).

3. Методика «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса (додаток В).

4. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (додаток Г).

Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) Мета методики полягає в тому, щоб визначити рівень стресостійкості досліджуваних осіб. Далі відбувається підрахунок балів та визначається загальний рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень стресостійкості;

26-32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Д. Холмсом та К. Раге. Досліджувані мають пригадати всі події, які виникли з ними впродовж останнього року та підрахувати загальну кількість отриманих балів.

Підрахована сума має важливе значення – вона виражає ступінь стресового навантаження:

150-199 – високий рівень стресового навантаження,

200-299 – пороговий рівень стресового навантаження,

300 і більше – низький рівень стресового навантаження (ранимість).

Мета методики «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса – діагностика самооцінки емоційних станів. Вимірювання в цій методиці здійснюється за 10-бальною системою. Досліджуваний має із запропонованих наборів тверджень обрати те, яке найбільщ точно відображає його стан на даний момент. Під час обробки результатів спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

- «Спокійність-тривожність»;
- «Енергійність-втомленість»;
- «Піднесення-пригніченість»,
- «Впевненість у собі-безпорадність».

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: ЕС = (І1 + І2 + І3 + І4) / 4,

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

І1, І2, І3 та І4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Шкала тривожності Спілберга-Ханіна – це єдина методика, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність та як властивість особистості, та як її стан. Ситуативна (реактивна) тривожність – стан особистості на даний час, на даний період. Який характеризується емоціями, які суб’єктивно переживаються людиною: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність в конкретних ситуаціях. Такий стан з’являється як емоційна реакція на стресову чи екстремальну ситуацію та може бути різною за динамікою та інтенсивністю.

Обстежуваним пропонується уважно прочитати кожне з наведених тверджень в бланку та закреслити відповідну цифру справа в залежності від того, як особистість себе почуває в даний момент. Не потрібно довго замислюватися над питаннями. Адже перша відповідь, яка приходить в голову, зазвичай є більш правильною та відповідає стану людини.

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою:

ОТ (особистісна тривожність) = ∑1 - ∑2 + 35, де

∑1 – сума закреслених цифр по твердженням: 3, 4, 6. 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

∑2 – сума закріплених цифр по твердженням: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо ОТ не більше, ніж 30, то досліджуваний не відчуває особливої тривоги, тобто на даний час можна говорити про низьку тривожність. Якщо сума знаходиться в межах від 31 до 45, то це свідчить про помірну тривожність. Якщо 46 балів та більше – тривожність знаходиться на високому рівні.

Дуже високий рівень тривожності (більше 46 балів) прямо корелює з наявним невротичним конфліктом, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (менше 12 балів) характеризує стан людини як ареактивний, депресивний, з низьким рівнем мотивації. Проте інколи дуже низький рівень тривожності є результатом витіснення особою високої тривоги з метою показати себе у більш вигідному та кращому світлі.

Після проведення опитування було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

2.2. Аналіз рівня стресостійкості у пілотів армійської авіації

Результати, отримані за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1 – Результати респондентів за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Рівні стресостійкості	Кількість осіб	Показник у відсотках	Середній бал
Низький	27	54%	24,1
Помірний	14	28%	28,4
Високий	9	18%	35,8

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отриманих результатів їх було подано на рисунку 2.1:

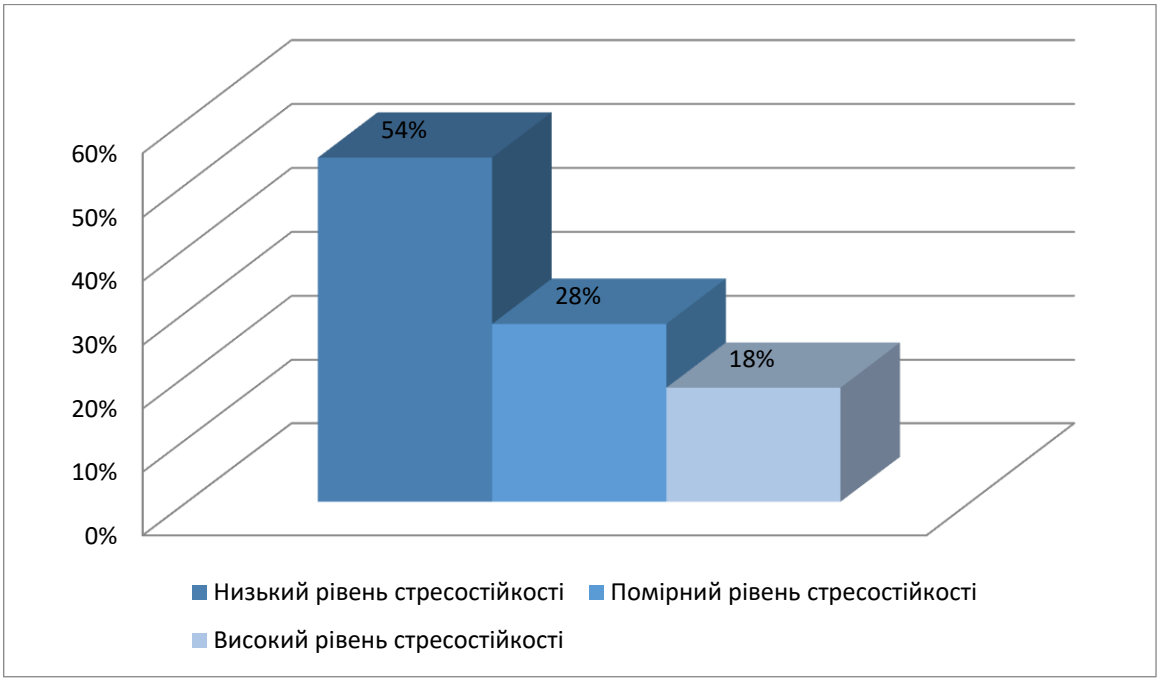

Рис. 2.1 – Результати респондентів за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10»

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)», було опитано 50 пілотів Аналізуючи дані розподілу рівнів стресостійкості, можна зробити низку важливих висновків.

Насамперед, понад половину опитаних (54%) продемонстрували низький рівень стресостійкості, що є тривожним сигналом з точки зору психологічної готовності особового складу до виконання бойових завдань. Низький рівень стресостійкості свідчить про значну вразливість до дії стресових факторів, таких як тривале емоційне напруження, фізичне виснаження, загроза життю, втрата побратимів, інформаційне перевантаження та необхідність швидкого реагування в нестандартних ситуаціях. У таких умовах недостатній рівень психологічної витривалості може призводити до погіршення професійної ефективності, помилок у прийнятті рішень, дезорганізації поведінки, а також до

розвитку психосоматичних розладів, вигорання або посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Особливо небезпечною така ситуація є в контексті бойової авіації, де пілоти не мають права на помилку, адже від їхньої здатності зберігати самоконтроль залежить не лише успішність завдання, а й життя інших військовослужбовців. Високий відсоток осіб з низьким рівнем стресостійкості свідчить про системну потребу у впровадженні цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, серед яких мають бути: регулярні тренінги з розвитку стресостійкості, навчальні програми з розвитку навичок саморегуляції та емоційної компетентності, впровадження програм психологічної підготовки до екстремальних ситуацій, а також постійний доступ до фахових психологів у підрозділах.

28% пілотів продемонстрували помірний рівень стресостійкості, що можна розглядати як відносно прийнятний показник у контексті діяльності в зоні бойових дій. Представники цієї категорії мають базовий рівень психологічної витривалості, що дозволяє їм зберігати стабільність та функціональність у переважній більшості складних ситуацій. Вони, як правило, володіють певними навичками саморегуляції, мають сформовані стратегії подолання стресу та здатні мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на стресові впливи.

Проте важливо враховувати, що помірний рівень стресостійкості не гарантує стабільної психологічної рівноваги в умовах тривалого або надмірного психоемоційного навантаження. У таких випадках можлива поява симптомів дистресу, зниження когнітивної гнучкості, втома, зниження мотивації або помилки в діях, що особливо небезпечно в авіаційній діяльності, де кожне рішення має бути точним і своєчасним.

Ця група респондентів є потенційно адаптивною, але потребує систематичного психологічного супроводу та цілеспрямованої роботи з розвитку навичок подолання стресу. Зокрема, доцільним є залучення таких пілотів до програм підвищення стресостійкості, що включають елементи

когнітивно-поведінкової терапії, тренінги з контролю емоційного стану, техніки тілесно орієнтованої терапії, майндфулнес-практики, а також навчання адаптивних стратегій реагування на стрес.

Лише 18% учасників дослідження продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність відносно вузької групи фахівців, які володіють достатнім рівнем психологічної витривалості та здатні ефективно функціонувати у складних, небезпечних і високоінтенсивних умовах, характерних для бойових завдань в авіації. Представники цієї категорії, як правило, швидко адаптуються до змін, зберігають емоційний баланс, демонструють високу концентрацію уваги та стійкість до фізичного й психоемоційного виснаження, що є вкрай важливими характеристиками для пілотів.

Однак такий невеликий відсоток пілотів із високим рівнем стресостійкості є потенційно тривожним сигналом, оскільки вказує на високий ступінь психологічної вразливості серед більшості особового складу. Це підкреслює не лише ризики для безпеки виконання бойових завдань, а й ймовірність зростання випадків професійного вигорання, порушення психічного здоров’я та зниження боєздатності в умовах затяжного стресового впливу.

Результати, отримані за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації, подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2 – Результати респондентів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Рівні стресового навантаження	Кількість осіб	Показник у відсотках	Середній бал
Високий	10	20%	169,2
Пороговий	17	34%	237,6
Низький	23	46%	310,4

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отриманих результатів їх було подано на рисунку 2.2:

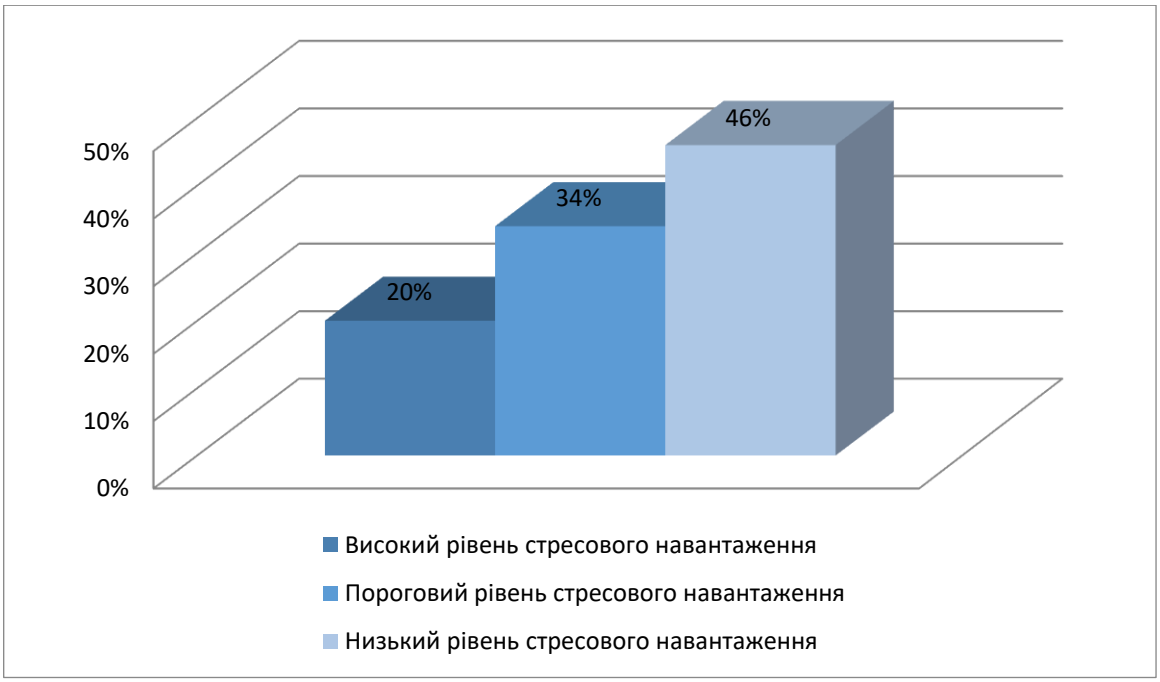

Рис. 2.2 – Результати респондентів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Аналіз отриманих результатів показав, що лише 46% опитаних пілотів продемонстрували низький рівень стресового навантаження, що свідчить про відносно високу стресостійкість та задовільну соціально-психологічну адаптацію. Це означає, що майже половина військовослужбовців має внутрішні ресурси для збереження емоційної рівноваги, володіє розвинутими навичками стрес-менеджменту, а також здатна ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем у межах своєї професійної діяльності.

Представники цієї групи, імовірно, мають досвід саморегуляції, сформовані когнітивні стратегії подолання труднощів, підтримуючі соціальні зв'язки, а також певний рівень психологічної зрілості. У них, зазвичай, виявляються високий рівень самоконтролю, здатність до саморефлексії та конструктивного вирішення проблемних ситуацій, що є вкрай важливим у професії пілота бойової авіації, де ціна помилки може бути надзвичайно високою.

34% респондентів мають пороговий рівень стресового навантаження, що є тривожним індикатором потенційної вразливості до розвитку стресових,

адаптаційних або психосоматичних розладів. Такий рівень не є критичним, але свідчить про наявність значного емоційного й адаптаційного напруження, яке в разі впливу додаткових або тривалих психотравмівних чинників (наприклад, втрата побратимів, тривала ізоляція, постійна загроза життю) може перерости у глибоку психологічну дестабілізацію.

Особи з пороговим рівнем стресового навантаження перебувають у нестійкому стані психологічної рівноваги. З одного боку, вони ще зберігають базові адаптаційні механізми та певну здатність до відновлення. З іншого – вже проявляють ознаки виснаження внутрішніх ресурсів, зниження стресової резистентності, дратівливості, тривожності, що часто залишається поза увагою командирів і колег.

Така ситуація потребує пильного нагляду з боку психологічної служби, адже ця категорія є найуразливішою до «переходу» у високий рівень стресового навантаження, що вже тягне за собою серйозні функціональні порушення. Доцільно провести індивідуальну психологічну діагностику, щоб виявити домінуючі чинники дестабілізації (наприклад, відсутність соціальної підтримки, нерозв’язані конфлікти, емоційне вигорання).

Також рекомендується організувати комплекс профілактично-корекційних заходів: тренінги з управління емоціями, відновлення енергетичних ресурсів, навчання стрес-менеджменту, залучення до груп психологічної підтримки. Раннє втручання у випадках порогового рівня навантаження є ключовим фактором збереження психічного здоров’я пілотів, їх професійної спроможності та бойової ефективності.

Особливої уваги потребують 20% респондентів, які за результатами дослідження продемонстрували високий рівень стресового навантаження. Ця група є найбільш психологічно вразливою, оскільки перебуває у стані вираженої дезадаптації. Такі військовослужбовці вже переживають значні труднощі в умовах служби, зокрема внаслідок накопичення хронічного стресу, недостатнього відновлення, або психологічного виснаження.

У представників цієї категорії, найімовірніше, виявляються симптоми гострої стресової реакції або посттравматичних змін: підвищена тривожність, порушення сну, зниження концентрації уваги, емоційна нестабільність, зниження толерантності до навантажень. Ці прояви мають прямий негативний вплив на якість виконання професійних обов’язків, зокрема в контексті авіаційної діяльності, де будь-яка помилка може мати фатальні наслідки.

З огляду на високі психологічні ризики, така ситуація в умовах бойової авіації є потенційно загрозливою не лише для самого пілота, а й для екіпажу, бойового завдання та загальної безпеки операції. Тому особи з високим рівнем стресового навантаження мають стати об’єктом невідкладної уваги психологічної служби.

Результати, отримані за методикою «Самооцінка емоційного стану», подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3 – Результати респондентів за методикою «Самооцінка емоційного стану»

Емоційний стан	Кількість осіб	Показник у відсотках	Середній бал
Дуже добрий	4	8%	8,5
Добрий	7	14%	6,1
Погіршений	21	42%	4,6
Поганий	18	36%	1,9

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отриманих результатів їх було подано на рисунку 2.3:

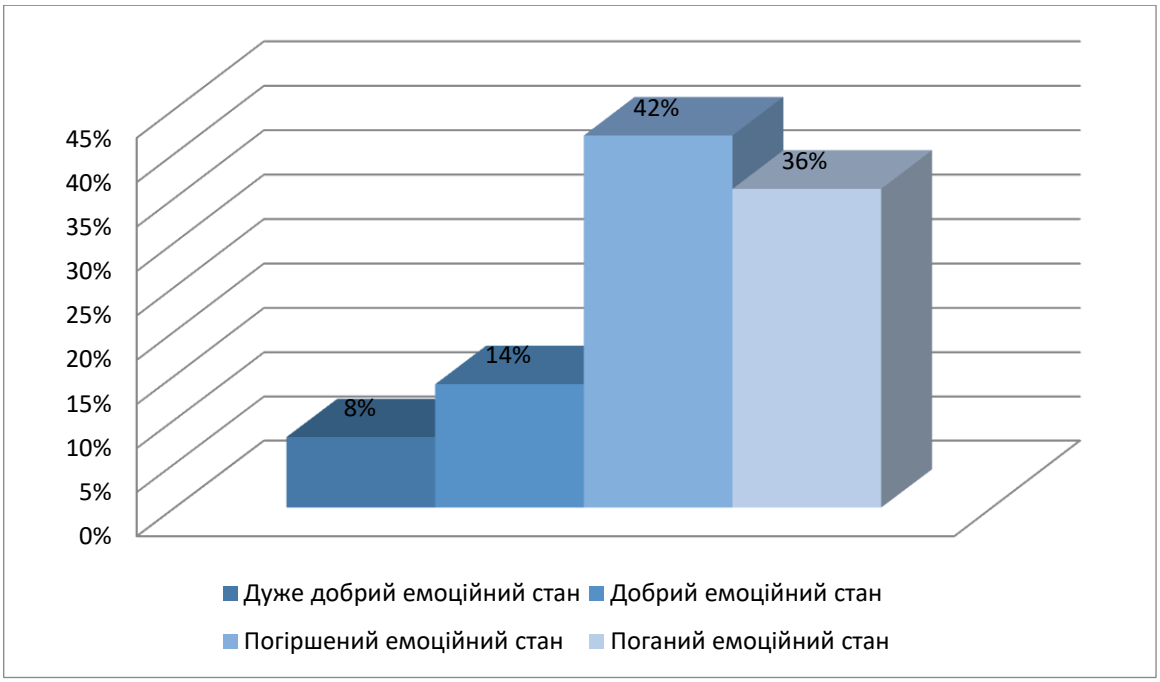

Рис. 2.3 – Результати респондентів за методикою «Самооцінка емоційного стану»

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційного стану» пілотів показує значні коливання в емоційному самопочутті респондентів, що може мати серйозні наслідки для їх психологічного благополуччя та професійної ефективності:

Лише 8% респондентів (4 особи) оцінили свій емоційний стан як дуже добрий, що вказує на наявність винятково стабільного психоемоційного стану серед цього невеликого контингенту пілотів. Це означає, що ці особи мають високу психологічну витривалість, здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями та емоційними навантаженнями, що є надзвичайно важливим у середовищі бойової авіації.

Пілоти з таким рівнем емоційної стабільності ймовірно відчувають менше стресу в екстремальних умовах, що дозволяє їм приймати швидкі, обґрунтовані рішення, зберігати концентрацію уваги та залишатися ефективними в умовах високої напруги. Така стійкість також свідчить про добре розвинуті механізми подолання стресу, здатність швидко відновлюватися після інтенсивних навантажень, що є важливою ознакою емоційної зрілості.

Проте, варто зазначити, що цей показник є відносно низьким, оскільки тільки 8% пілотів досягли такого рівня емоційної стабільності. Це може бути ознакою того, що значна частина пілотів стикається з труднощами в підтримці психоемоційної рівноваги, особливо в умовах тривалих стресових ситуацій або високих бойових навантажень. Відсутність більшої кількості пілотів із дуже добрим емоційним станом може свідчити про загальний психологічний тиск, з яким стикаються більшість військових авіаторів. Це вимагає уваги до розробки спеціалізованих програм для покращення психологічної підготовки та підтримки пілотів.

14% респондентів (7 осіб) оцінили свій емоційний стан як добрий, що свідчить про певну психологічну стабільність та адаптацію до умов служби. Ці пілоти здатні функціонувати в екстремальних умовах, хоча й відчувають певне напруження, яке не заважає їх професійній діяльності. Вони, ймовірно, мають добре розвинуті навички стресової адаптації, що дозволяє їм залишатися ефективними навіть при високих навантаженнях.

Проте, не зважаючи на загальну стабільність, така категорія пілотів може мати приховані ознаки стресу, які не завжди проявляються зовні, але можуть впливати на емоційну рівновагу і професійну ефективність у довгостроковій перспективі. Це може бути виражено в легкому, але постійному відчутті тривоги, незначних порушеннях сну, або зниженій здатності до швидкого відновлення після стресових ситуацій.

Тому, незважаючи на те, що ці пілоти все ще мають достатній рівень адаптації та психологічної стійкості, для збереження їхнього емоційного благополуччя важливо впроваджувати регулярну психологічну підтримку. Підтримка має бути спрямована на профілактику стресових станів та на підтримання психоемоційної рівноваги для запобігання розвитку серйозніших порушень у майбутньому. Такий підхід дозволить підвищити стійкість пілотів до стресових факторів та збільшити їхню ефективність у професійній діяльності.

42% респондентів (21 особа) вказали на погіршений емоційний стан, що є серйозним сигналом про підвищений рівень стресу та емоційного виснаження серед пілотів армійської авіації. Така велика частка учасників дослідження вказує на те, що значна кількість пілотів перебуває в стані, який може загрожувати їхній психологічній стабільності та ефективності в умовах служби.

Ймовірно, ці пілоти мають труднощі з емоційним відновленням після стресових ситуацій, що може призвести до зниження їх здатності до швидкого реагування в критичних ситуаціях. Враховуючи високу вимогливість професії, де кожна секунда має значення, погіршений емоційний стан може негативно позначитися на швидкості прийняття рішень і точності виконання завдань.

Такий стан вимагає негайної психологічної підтримки. Пілоти з погіршеним емоційним станом потребують індивідуальної роботи з психологами, регулярних консультацій та можливої корекційної роботи для відновлення психологічної рівноваги. Крім того, для попередження подальшої дезадаптації необхідно організувати профілактичні заходи, включаючи тренінги з управління стресом, релаксаційні методики та інші психологічні практики, спрямовані на покращення емоційного стану пілотів.

Важливо також враховувати, що погіршений емоційний стан може призвести до серйозних довгострокових наслідків, таких як хронічний стрес або психоемоційне виснаження, що в свою чергу підвищує ризик професійних помилок або навіть нещасних випадків у бойовій авіації. Тому своєчасна корекція емоційного стану є життєво важливою для збереження якості виконання завдань та безпеки в авіаційній службі.

36% респондентів (18 осіб) оцінили свій емоційний стан як поганий, що є серйозним сигналом про виражене емоційне виснаження, можливу депресію або тривожність. Ці пілоти, ймовірно, переживають значні психоемоційні труднощі, які істотно знижують їх здатність до швидкого прийняття рішень та ефективного виконання професійних завдань, що є критично важливим для успішного виконання бойових місій.

Такий стан може суттєво вплинути на психологічну стабільність та функціональну ефективність пілотів, оскільки наявність серйозних психоемоційних проблем веде до порушення концентрації уваги, погіршення реакції на стресові ситуації та зниження здатності до адаптації в складних умовах. У разі продовження такого стану, це може призвести до професійних помилок, а в екстремальних умовах – до нещасних випадків.

Враховуючи важливість психоемоційного здоров'я пілотів для забезпечення їх безпеки та ефективності в бойових умовах, цей стан потребує невідкладного втручання. Психологічні служби повинні проводити комплексну психотерапевтичну підтримку, що включає індивідуальні консультації, використання методів корекції емоційного стану, а також підтримку адаптаційних ресурсів пілотів. У разі виявлення серйозних симптомів, таких як депресія або тривожний розлад, необхідно організувати медичне обстеження та, за потреби, лікування, щоб уникнути серйозних наслідків для психологічного і фізичного здоров'я військовослужбовців.

Професійна підготовка та здоров'я пілотів мають бути пріоритетом, оскільки будь-яке порушення їхнього емоційного та психологічного стану може стати загрозою не тільки для їхньої безпеки, а й для безпеки всього екіпажу та виконання бойових завдань.

Результати, отримані за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна, подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4 – Результати респондентів за шкалою особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Рівень особистісної тривожності	Кількість осіб	Показник у відсотках	Середній бал
Низький	22	44%	27,3
Середній	18	36%	38,1
Високий	10	20%	47,4

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації отриманих результатів їх було подано на рисунку 2.4:

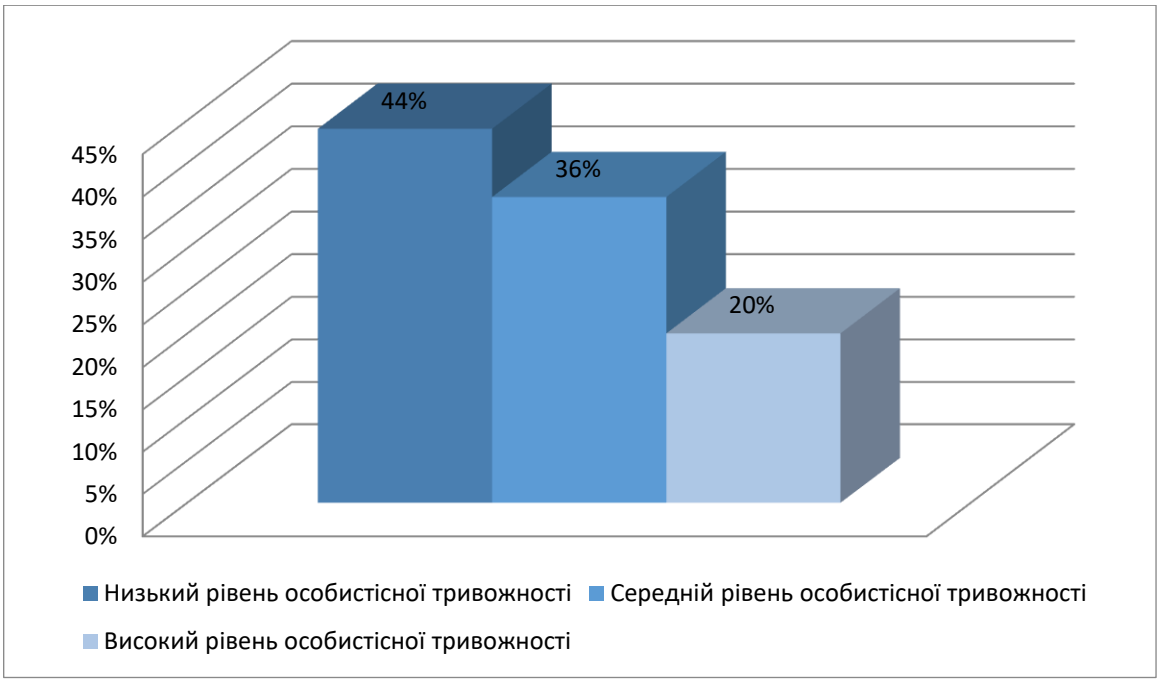

Рис. 2.4 – Результати респондентів за шкалою особистісної тривожності Спілбергера Ханіна

Аналіз результатів респондентів за шкалою особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна показує наступні результати:

44% респондентів (22 особи) мають низький рівень особистісної тривожності, що є позитивним показником емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги. Такі результати свідчать про добре розвинені механізми саморегуляції, адаптаційні ресурси та здатність до контролю власного емоційного стану. Пілоти з низьким рівнем тривожності зазвичай здатні швидко мобілізувати внутрішні сили у стресових ситуаціях, приймати зважені рішення в умовах тиску та підтримувати адекватну професійну поведінку в екстремальних умовах.

Це є надзвичайно важливим у бойовій авіації, де від швидкості реакції, зібраності та психологічної витривалості залежить не лише успішне виконання завдань, а й збереження життя екіпажу та побратимів. Однак, варто враховувати, що навіть при низькому рівні особистісної тривожності не можна повністю виключати наявність прихованого емоційного напруження, яке може проявитися за умов повторюваних або накопичених стресових впливів.

36% респондентів (18 осіб) мають середній рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність періодичних тривожних переживань, які не є патологічними, але можуть негативно впливати на адаптаційні можливості в умовах підвищеного навантаження. Такий рівень тривожності вважається умовно допустимим у військовому контексті, адже певна мобілізація організму може навіть сприяти готовності до дій у загрозливих ситуаціях. Однак, при хронічному впливі стресових чинників або раптових психотравмівних подіях ці пілоти можуть виявитися більш уразливими до емоційного виснаження.

Ймовірно, представники цієї групи відчувають психоемоційне напруження, особливо в ситуаціях невизначеності, відповідальності або в разі порушення звичних алгоритмів дій. Це може проявлятися у вигляді тимчасової дезорганізації, сумнівів у власних силах, коливаннях у прийнятті рішень, або підвищеної реактивності на зовнішні стимули.

20% респондентів (10 осіб) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійке відчуття внутрішнього напруження, очікування загрози або невдачі, навіть за відсутності об’єктивних підстав. Такий стан значно ускладнює психоемоційну адаптацію, послаблює концентрацію уваги, погіршує оперативне мислення і уповільнює реакції, що особливо критично в умовах високоінтенсивного та ризикованого авіаційного середовища.

Ймовірно, ці пілоти часто відчувають тривожність як фоновий емоційний стан, який може переростати у панічні реакції, емоційне виснаження або навіть соматичні прояви (наприклад, тахікардію, м’язову напругу, розлади сну). Підвищена тривожність також може формувати негативне когнітивне сприйняття ситуацій, схильність до катастрофізації та уникання відповідальності у критичних умовах. У зв’язку з цим особи з високим рівнем особистісної тривожності потребують невідкладної психологічної підтримки.

Отримані результати дослідження свідчать про наявність помірного рівня емоційної напруженості та стресу у більшості пілотів, що пов'язано з впливом

екстремальних умов служби. Хоча частина учасників демонструє достатню психоемоційну стабільність, виявлено значну кількість респондентів з погіршеним емоційним станом, підвищеною тривожністю та зниженим рівнем стресостійкості. Це вказує на потребу у систематичній психологічній підтримці, направленій на збереження психічного здоров'я та підвищення рівня адаптаційних можливостей особового складу.

Для того, щоб перевірити гіпотезу нашого дослідження, а саме те, що ми припускаємо, що рівень стресостійкості пілотів армійської авіації визначається сукупністю таких психологічних чинників, як рівень тривожності, емоційний стан та здатність до соціальної адаптації, було використано метод кореляційного аналізуй Пірсона.

Проаналізуємо виявлені нами кореляційній зв'язки.

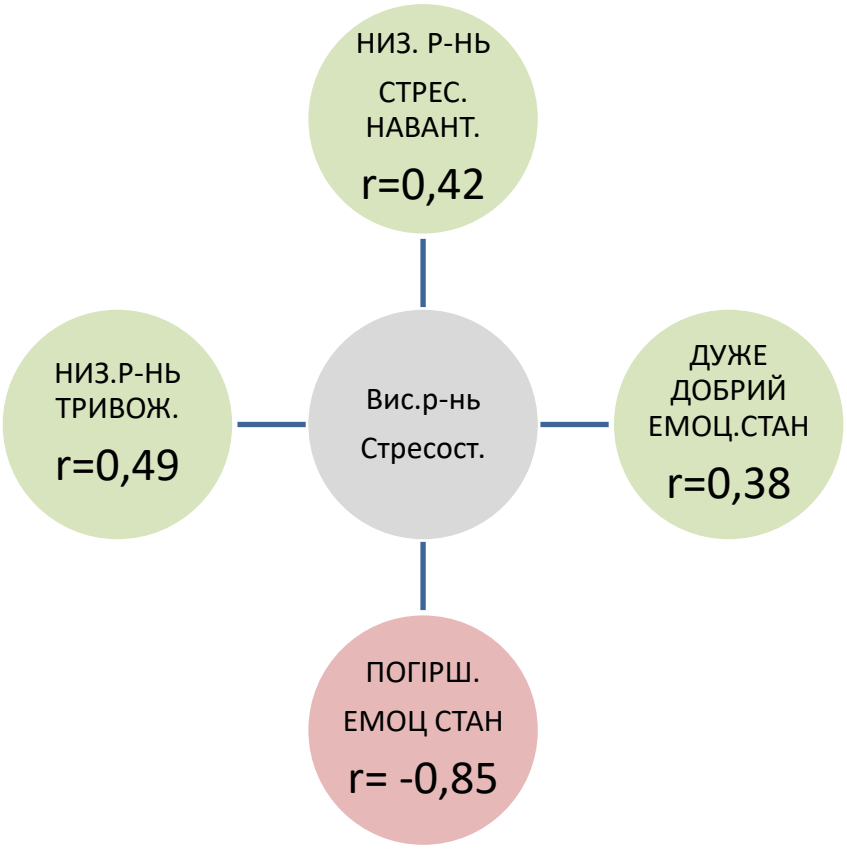

Рис. 2.5 – Кореляційна плеяда за шкалою високого рівня стресостійкості

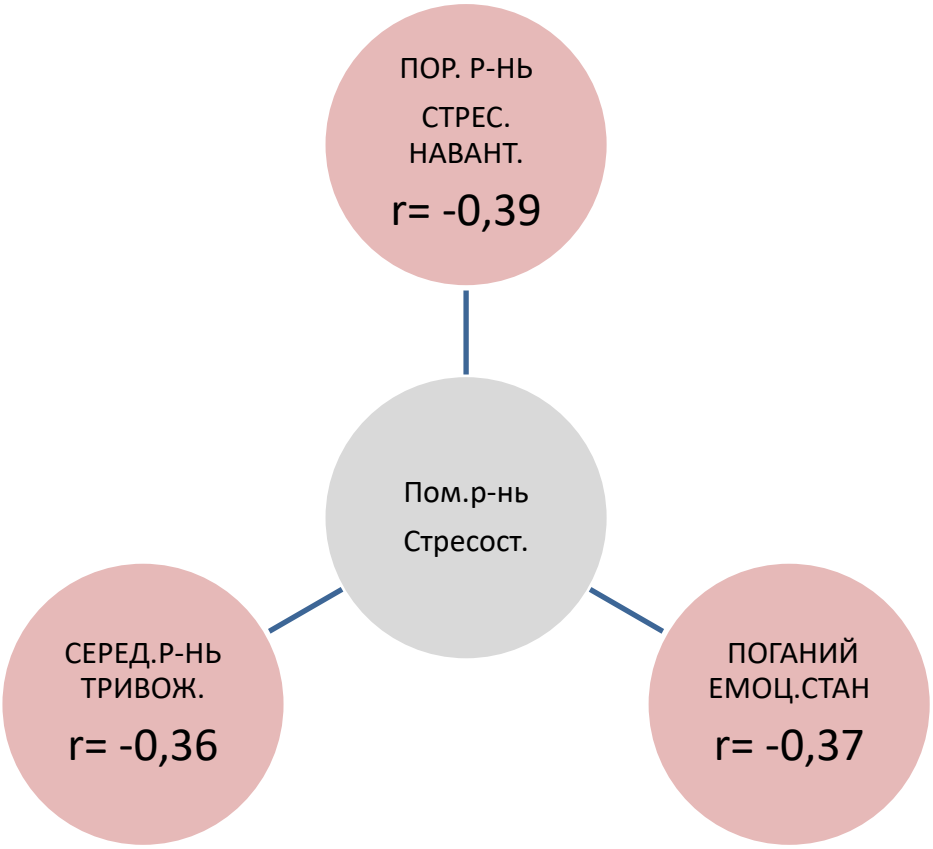

Рис. 2.6 – Кореляційна плеяда за шкалою помірного рівня стресостійкості

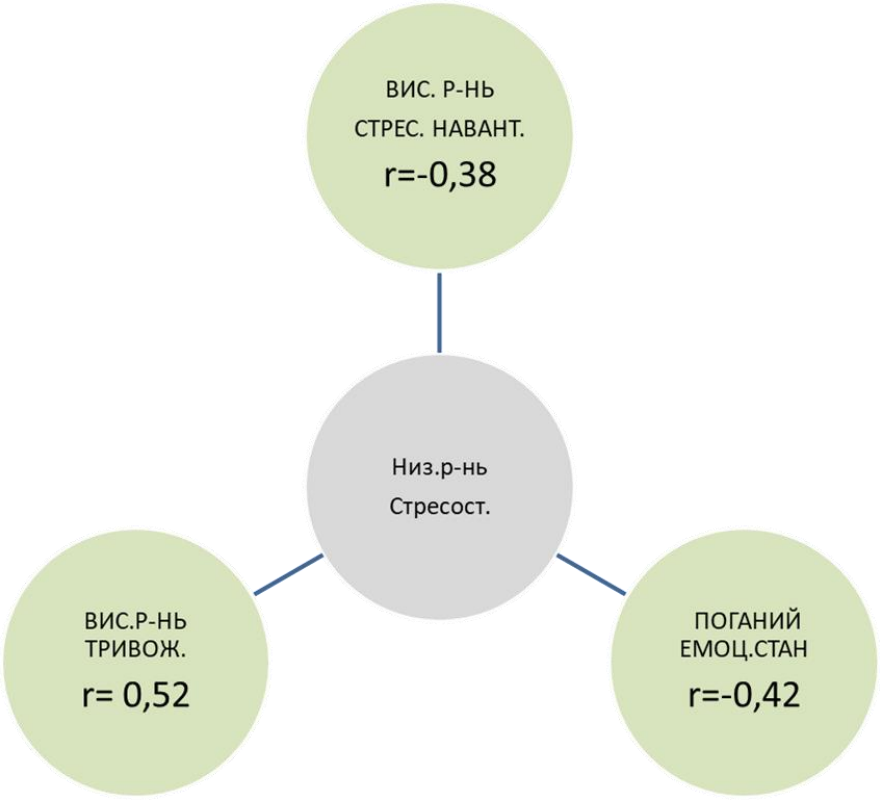

Рис. 2.7 – Кореляційна плеяда за шкалою низького рівня стресостійкості

Розглянемо окремо всі виявлені кореляційні зв’язки для їх подальшого аналізу та інтерпретації. Результати щодо кореляційних зв’язків між рівнями стресостійкості та стресового навантаження, подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5 – Результати кореляційних зв’язків між рівнями стресостійкості та стресового навантаження

Рівні стресостійкості	Високий рівень стресового навантаження	Пороговий рівень стресового навантаження	Низький рівень стресового навантаження
Низький	0,381	-0,217	-0,373
Помірний	-0,295	-0,392	-0,295
Високий	-0,192	-0,087	0,429

Аналіз позитивних кореляційних зв’язків між рівнями стресостійкості та стресового навантаження виявив низку важливих закономірностей, що мають значне прикладне значення для організації психологічного супроводу професійної діяльності пілотів.

1. Низький рівень стресостійкості має статистично значущий позитивний зв’язок із високим рівнем стресового навантаження (r = 0,38). Це означає, що особи з низькою стресостійкістю частіше опиняються у стані психоемоційного перенавантаження, мають нижчу толерантність до фрустраційних ситуацій та демонструють схильність до неадаптивних форм реагування на стрес. Їхня обмежена здатність до мобілізації ресурсів у складних умовах призводить до накопичення емоційного напруження, що у свою чергу знижує загальну ефективність виконання службових обов’язків, погіршує психологічну атмосферу в колективі, а також підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів і професійного вигорання.

2. Помірний рівень стресостікості негативно кореляює з пороговим рівнем стресового навантаження (r = - 0,39).Зі зростанням стресового навантаження знижується вміння пристосовуватись до стресових навантажень.Пілоти залишаються з помірним рівнем стресостікості до певної

межі їхнього стресового навантаження ,а після переходження порогу навантаження значно погіршується стресостійкість. Знижуються такі показники,як концентрація уваги, з'являється тривонжність,допускають помилки,яких раніше не було.

3. Високий рівень стресостійкості, демонструє позитивний зв'язок інизьким рівнемстресового навантаження (r=0,42).Цей показник є маркером наявності адаптивних ресурсів особистості та ефективних стратегій подолання стресу. Пілоти з високим рівнем стресостійкості зазвичай володіють навичками емоційної саморегуляції, мають високий рівень внутрішнього контролю, здатні до швидкої оцінки ситуації без надмірної емоційної реакції. Завдяки цьому вони легше зберігають психофізіологічну стабільність у надзвичайних або бойових умовах, швидше відновлюються після стресових епізодів і рідше потребують зовнішньої психологічної допомоги.

Отже, отримані результати підтверджують важливість стресостійкості як захисного психологічного ресурсу, що значною мірою визначає загальну адаптивність особистості до умов служби, зокрема в екстремальних ситуаціях. Високий рівень цього ресурсу дозволяє мінімізувати негативний вплив хронічного стресу, підвищити загальну життєстійкість та підтримувати стабільний емоційний фон, що є вкрай важливим для безпечного виконання професійних обов'язків.

Результати щодо кореляційних зв'язків між рівнями стресостійкості та емоційним станом подано в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6 – Результати кореляційних зв'язків між рівнями стресостійкості та емоційним станом

Рівні стресостійкості	Дуже добрий емоційний стан	Добрий емоційний стан	Погіршений емоційний стан	Поганий емоційний стан
Низький	-0,304	-0,106	-0,195	0,426
Помірний	-0,219	-0,207	-0,274	-0,374
Високий	0,385	0,196	-0,854	-0,194

Аналізуючи позитивні кореляційні зв’язки між рівнями стресостійкості та емоційним станом, можемо виокремити такі важливі взаємозв’язки:

Результати емпіричного дослідження виявили наявність статистично значущих кореляцій між рівнем стресостійкості пілотів армійської авіації та показниками їхнього емоційного стану.

1. Високий рівень стресостійкості позитивно корелює з дуже добрим емоційним станом (r = 0,38), що вказує на середню позитивну залежність між цими змінними. Це означає, що пілоти, які мають високу здатність протистояти стресогенним факторам, частіше демонструють психологічну стабільність, емоційний баланс і впевненість у собі навіть у складних умовах служби. Їхній психоемоційний фон загалом залишається сприятливим, що дозволяє їм зберігати концентрацію, швидко ухвалювати рішення та адекватно реагувати в умовах високої відповідальності та ризику. Також виявлено негативну кореляцію з погіршеним емоційним станом (r = -0,85).

2. Також виявлено негативний зв’язок стресостійкості з помірним емоційним станом (r = - 0,37). Пілоти з таким рівнем зазвичай демонструють стійке емоційне тло, протн інколи схильні до імпульсивних реакцій і можуть важче повертатися до стану внутрішнього балансу після психоемоційних навантажень.

3. Водночас, низький рівень стресостійкості має сильну позитивну кореляцію з поганим емоційним станом (r = 0,42). Це свідчить про високий ризик розвитку негативних емоційних станів у пілотів із низькою здатністю до стрес-опору. Такі військовослужбовці значно частіше перебувають у стані емоційного виснаження, пригнічення, підвищеної тривожності або навіть роздратування. Подібні психоемоційні зсуви можуть негативно впливати як на ефективність виконання бойових завдань, так і на міжособистісну взаємодію в екіпажі, порушуючи командну взаємодію і підвищуючи ймовірність критичних помилок під час польотів.

Таким чином, стресостійкість виступає ключовим чинником емоційної стабільності пілотів, а її розвиток і підтримка мають важливе значення для

збереження високого професійного функціоналу в умовах хронічного психоемоційного навантаження. Отримані результати емпірично підтверджують доцільність розробки та впровадження корекційних програм, спрямованих на зміцнення стресостійкості та формування ресурсного емоційного стану.

Результати щодо кореляційних зв'язків між рівнями стресостійкості та тривожністю подано в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7 – Результати кореляційних зв'язків між рівнями стресостійкості та тривожністю

Рівні стресостійкості	Низький рівень особистісної тривожності	Середній рівень особистісної тривожності	Високий рівень особистісної тривожності
Низький	-0,372	-0,739	0,526
Помірний	-0,243	-0,362	-0,283
Високий	0,492	-0,193	-0,288

Аналіз результатів кореляційного дослідження свідчить про наявність чітких і логічних зв'язків між рівнем стресостійкості та показниками особистісної тривожності у пілотів, що дозволяє зробити низку важливих психологічних висновків.

1.Низький рівень стресостійкості негативно корелює з високим рівнем особистісної тривожності (r = 0,52). Це вказує на те, що пілоти з недостатньою здатністю до стрес-опору частіше переживають тривожні стани, пов'язані з високим рівнем емоційної збудливості, підвищеним рівнем занепокоєння, очікуванням небезпеки або невдачі. Така комбінація свідчить про те ,що тривожність збільшує психологічну вразливість до навантажень, що виникають у специфічних умовах військової авіації: перебування у стані бойової готовності, відповідальність за екіпаж, необхідність швидкого прийняття рішень в умовах ризику. У таких пілотів підвищується ризик розвитку хронічного стресу, психоемоційного виснаження, а у разі тривалого ігнорування симптомів – навіть тривожних розладів. Це обумовлює потребу в цілеспрямованих профілактичних і корекційних психологічних заходах,

зокрема – у навчанні технік саморегуляції, релаксації та підвищення рівня усвідомлення емоцій.

2.Помірний рівень стресостійкості негативно корелює з середнім рівнем тривожності (r=-0,36).Зі зростанням тривожності стресостійкість знижується. Навіть за наявності певних ресурсів стресостійкості,тривожність здатна всеодно її погіршувати.

3.. Високий рівень стресостійкості позитивно корелює з низьким рівнем особистісної тривожності (r = 0,49). Такий зв'язок демонструє, що пілоти, здатні ефективно контролювати свій внутрішній стан у напружених ситуаціях, значно рідше відчувають тривогу як постійну рису особистості. Їхня емоційна стабільність, вміння швидко адаптуватися до складних і непередбачуваних обставин, гнучкість мислення і здатність до раціоналізації дозволяють їм зберігати ефективність навіть у найвищих ступенях навантаження. Такі особи, як правило, демонструють високий рівень самоконтролю, низьку схильність до катастрофізації та добре розвинені механізми психологічного захисту. У цьому контексті високий рівень стресостійкості виступає не лише як фактор витривалості, а й як буфер від розвитку емоційних розладів.

Отже, отримані результати підтверджують, що стресостійкість відіграє ключову роль у моделюванні рівня особистісної тривожності у пілотів армійської авіації. Підвищення цього показника може стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підготовки особового складу, спрямованої на збереження психічного здоров'я, бойової готовності та ефективного функціонування в екстремальних умовах служби.

Отримані дані підтверджують, що стресостійкість виконує функцію захисного ресурсу, який забезпечує психоемоційну стабільність, адаптивність до екстремальних умов служби та знижує ймовірність розвитку психоемоційного виснаження. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження щодо впливу рівня стресостійкості на емоційний стан та рівень тривожності пілотів армійської авіації знайшла своє підтвердження.

З метою виявлення внутрішніх взаємозв’язків між ключовими психологічними показниками — рівнем стресостійкості, стресового навантаження, емоційного стану та особистісної тривожності — було застосовано метод кореляційного аналізу Пірсона. Це дозволило кількісно оцінити силу та напрямок впливу окремих змінних одна на одну, а також встановити структурну модель психологічної адаптації пілотів армійської авіації до умов надвисокої складності та ризику.

Аналіз здійснювався на основі результатів, отриманих за чотирма стандартизованими методиками:

-CD-RISC-10 (оцінка стресостійкості), шкалою Холмса–Раге (індекс навантаження),

- шкалою Уессмана–Рікса (емоційний стан)

- опитувальником Спілбергера–Ханіна (особистісна тривожність).

Побудована кореляційна матриця узагальнює емпіричні дані та дозволяє комплексно охарактеризувати психологічний профіль респондентів, визначити як адаптивні, так і дестабілізуючі чинники.

Візуалізація кореляційної матриці у вигляді карти (додаток Д)дозволила наочно простежити щільність взаємозв’язків між змінними.

Максимальне можливе абсолютне значення коефіцієнта кореляції дорівнює r = 1,00; мінімальне r = 0,00.

Загальна класифікація кореляційних зв'язків полягає в такому:

сильний, або щільний, при коефіцієнті кореляції $r > 0,70$;

середній при $0,50 < r < 0,69$;

помірний при $0,30 < r < 0,49$;

слабкий при $0,20 < r < 0,29$;

дуже слабкий при $r < 0,19$.

Слід також відзначити, що коефіцієнти, які перевищують поріг ±0,40, вказують на середню, але значущу кореляційну залежність, що має вагоме практичне значення для планування заходів психологічного супроводу в

бойових частинах. Зміцнення стресостійкості, таким чином, розглядається як ключовий напрям оптимізації психоемоційного стану військовослужбовців.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про системну й структурно обґрунтовану роль стресостійкості в забезпеченні психологічної надійності пілотів. Вона не лише знижує негативний вплив тривожності та емоційного виснаження, а й опосередковує суб’єктивне навантаження, що дозволяє зберігати ефективність в умовах інтенсивного стресу. Отримані дані доцільно використати для формування програм цільової психопрофілактики, тренінгів адаптаційної витривалості та психологічної підтримки особового складу авіаційних підрозділів.

2.3. Програма психологічного тренінгу формування стресостійкості у пілотів Армійської Авіації

Беручи до уваги отримані результати емпіричного дослідження нами було розроблено корекційну програму формування стресостійкості у пілотів Армійської Авіації.

Мета програми: формування та розвиток стресостійкості у пілотів Армійської Авіації з метою зниження емоційного напруження, підвищення адаптивності до стресових ситуацій, покращення саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів у бойових умовах.

Завдання тренінгової програми:

1. Формування довіри та сприятливого мікроклімату в групі.

2. Усвідомлення власних емоцій, реакцій на стрес та напруження.

3. Розвиток навичок подолання стресових ситуацій, самоконтролю та самозаспокоєння.

4. Активація внутрішніх ресурсів, які сприяють підвищенню психоемоційної стабільності.

5. Підвищення рівня впевненості у собі та покращення емоційного стану.

Форма роботи: групова.

Кількість занять:

6 занять, які проводяться 2 рази на тиждень, тривалість кожного — 90 хвилин. Загальний обсяг — 9 годин.

Кількість учасників: 10-12 осіб.

Підхід: когнітивно-поведінковий, тілесно-орієнтований, емоційно-фокусований.

Обладнання: приміщення з достатнім простором, стільці, бейджі, аркуші А4 та А1, маркери, ручки, фарби, м’ячі, канцелярські стікери, мотузки, музичний супровід.

Методи: групова дискусія, арт-техніки, тілесні вправи, психогімнастика, міні-лекції, рольові ігри, візуалізація, дихальні техніки, рефлексивні кола. Зміст корекційної програми подано в додатку Е.

Програми охоплює ключові аспекти формування стресостійкості: когнітивно-поведінкові техніки, тренування емоційної витривалості, релаксаційні методики та роботу з індивідуальними психічними ресурсами. Попри те, що програма ще не пройшла емпіричної апробації, вона має потенціал для практичного впровадження у системі психологічного забезпечення пілотів армійської авіації. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на перевірку її ефективності, адаптацію до конкретних умов служби та вдосконалення з урахуванням отриманих результатів.

Структура тренінгової програми подана в таблиці 2.8. Розроблена корекційна програма формування стресостійкості у пілотів армійської авіації є цілісним психопрофілактичним ресурсом, спрямованим на підвищення здатності особового складу ефективно функціонувати в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження. Програма враховує специфіку професійної діяльності військових пілотів, потребу в розвитку емоційної саморегуляції, зниженні рівня особистісної тривожності та підвищенні загальної адаптивності до стресових факторів

Таблиця 2.8 – Структура тренінгової програми

Заняття 1 «Знайомство. Початок шляху»	Вступне слово та налаштування на роботу	10 хв.
	Вправа «Знайомство через артефакт»	20 хв.
	Вправа «Очікування і правила групи»	10 хв.
	Вправа «Моя реакція на стрес»	20 хв.
	Вправа «Місія – авіатор» (ціннісне усвідомлення ролі)	20 хв.
	Вправа «Рефлексивне коло»	10 хв.
Заняття 2 «Стрес і ми»	Міні-лекція: «Що таке стрес: фізіологія та психологія»	15 хв.
	Вправа «Мій стресометр»	20 хв.
	Вправа «Дерево мого ресурсу»	15 хв.
	Вправа «День із життя під стресом» (обговорення)	20 хв.
	Вправа «Мудрий командир» (аналіз стратегії реагування)	20 хв.
Заняття 3 «Ресурси всередині мене»	Вправа «Символ сили»	20 хв.
	Вправа «Колесо підтримки» (робота в групах)	20 хв.
	Дихальна вправа «Чотирикутне дихання»	20 хв.
	Вправа «Ресурсний артефакт»	20 хв.
Заняття 4 «Реакція на стрес: контроль і регуляція»	Вправа «Стрес і тіло» (тілесне усвідомлення напруги)	25 хв.
	Вправа «Заземлення» (тілесна практика)	15 хв.
	Вправа «Візуалізація безпечного місця»	10 хв.
	Рольова гра «Пілот у критичній ситуації»	15 хв.
	Рефлексія «Що мене врятувало?»	15 хв.
Заняття 5 «Впевненість і емоційна стабільність»	Вправа «Я – стабільність» (психогімнастика)	10 хв.
	Вправа «Сценарій перемоги» (успішна подолана ситуація)	15 хв.
	Вправа «Слово підтримки товаришу»	15 хв.
	Арт-вправа «Я після тренінгу»	20 хв.
	Вправа «Рефлексивне дзеркало»	20 хв.
	Вправа «Просто повір у себе»	10 хв.
Заняття 6 «Результати. Усвідомлення. Завершення»	Вправа «Карта змін»	20 хв.
	Вправа «Моє головне відкриття»	35 хв.
	Групова вправа «Коло сили»	20 хв.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження рівня стресостійкості у пілотів Армійської Авіації було організовано та проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 респондентів – військовослужбовців віком від 23 до 35 років. Добровільна участь у дослідженні дозволила отримати достовірні дані, що відображають реальний психоемоційний стан молодих пілотів, які функціонують в умовах підвищеного фізичного, психологічного та соціального навантаження.

Результати проведеного дослідження виявили наявність у більшості учасників помірного рівня емоційної напруженості та стресу, що є очікуваним з огляду на специфіку служби в армійській авіації. Такі умови вимагають від особового складу високого рівня самоконтролю, швидкої реакції, здатності приймати рішення в екстремальних ситуаціях та підтримувати емоційну стабільність. Хоча частина опитаних демонструє задовільний рівень психоемоційної стійкості, значна кількість пілотів виявила підвищену тривожність, погіршений емоційний стан, а також ознаки зниженого рівня стресостійкості.

Ці дані свідчать про необхідність впровадження систематичних психологічних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров’я військовослужбовців та посилення їхнього адаптивного потенціалу. Наявність психоемоційного напруження та вразливості до стресу може не лише негативно впливати на особисте самопочуття пілотів, але й знижувати ефективність виконання службових обов’язків, створюючи ризики для колективної безпеки та результативності бойових завдань.

З метою перевірки гіпотези дослідження – а саме припущення, що рівень стресостійкості пілотів Армійської Авіації зумовлений такими психологічними чинниками, як рівень тривожності, емоційний стан та здатність до соціальної адаптації – було застосовано метод кореляційного аналізу за Пірсоном. Аналіз результатів підтвердив статистично значущі зв’язки між високим рівнем стресостійкості та такими показниками, як низький рівень стресового

навантаження, дуже добрий та погіршений емоційні стани і низький рівень особистісної тривожності. Зв’язки між помірним рівнем стресостійкості з такими показниками ,як пороговий рівень стресового навантаження,поганий емоційний стан,середній рівень тривожності. Водночас було встановлено, що низька стресостійкість корелює з поганою емоційною нестабільністю, високою тривожністю та високою схильністю до неадаптивного реагування у стресових ситуаціях.

Отримані дані підтверджують, що стресостійкість виконує важливу функцію психологічного захисту, сприяє підтриманню емоційної рівноваги, підвищує загальну адаптивність до служби в екстремальних умовах та знижує ймовірність розвитку психоемоційного виснаження. Таким чином, гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження.

Беручи до уваги виявлені проблемні аспекти, нами було розроблено програму психологічного тренінгу формування стресостійкості у пілотів Армійської Авіації. Мета цієї програми полягає у формуванні та розвитку здатності до подолання стресу, зниженні рівня емоційного напруження, підвищенні здатності до адаптації у складних ситуаціях, покращенні саморегуляційних процесів і зміцненні внутрішніх ресурсів особистості.

Запропонована програма є засобом, який враховує професійну специфіку військової авіації. Вона передбачає роботу з когнітивними установками, розвиток емоційної витривалості, використання релаксаційних технік, а також зміцнення особистісних ресурсів через інтерактивні вправи, групову взаємодію та індивідуальну психокорекцію. Структура програми охоплює як теоретичну, так і практичну складову, з акцентом на формування навичок стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції та психофізіологічного розвантаження.

ВИСНОВКИ

Теоретичний та практичний аналіз теми дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. У процесі теоретичного аналізу особливостей стресостійкості у пілотів Армійської Авіації було з’ясовано, що стресостійкість є складним інтегративним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження. Військова авіація, як специфічна сфера діяльності, висуває високі вимоги до психофізіологічної витривалості, оперативного мислення, емоційного самоконтролю та стійкості до стресу, що обумовлює необхідність глибокого розуміння та цілеспрямованого формування цього ресурсу.

Пілоти регулярно перебувають в умовах підвищеного ризику, невизначеності, інформаційного перевантаження та емоційного напруження. Саме тому стресостійкість для них виступає ключовим фактором професійної надійності та психологічного благополуччя. Аналіз наукових джерел свідчить, що стресостійкість тісно пов’язана з такими характеристиками, як емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень самоконтролю, адаптивність, здатність до швидкої мобілізації ресурсів та прийняття рішень у критичних умовах.

Окрему увагу було приділено чинникам, що впливають на формування стресостійкості: індивідуально-психологічні особливості, попередній досвід, рівень професійної підготовки, соціальна підтримка, мотивація та наявність сформованих механізмів емоційної саморегуляції. Теоретичні підходи дозволили зробити висновок, що стресостійкість може бути цілеспрямовано розвинута за допомогою спеціальних тренінгових програм, психопрофілактичних заходів і психологічного супроводу.

Таким чином, стресостійкість пілотів армійської авіації є не лише індивідуальною властивістю, але й важливим ресурсом професійної

ефективності та безпеки військової діяльності. Її вивчення та розвиток мають бути пріоритетними напрямами у системі психологічного забезпечення Збройних Сил.

2. З метою вивчення рівня стресостійкості серед пілотів було організовано емпіричне дослідження, участь у якому добровільно погодилися взяти 50 військовослужбовців віком від 23 до 35 років. Завдяки добровільному характеру участі вдалося отримати об’єктивні та надійні дані, що відображають реальний психоемоційний стан молодих пілотів, які щодня стикаються з високими фізичними, психологічними та соціальними навантаженнями.

Результати дослідження засвідчили, що більшість учасників демонструють середній рівень емоційної напруги та стресових реакцій, що є закономірним у контексті екстремального характеру авіаційної військової служби. Такий формат діяльності вимагає від пілотів постійної мобілізації психофізичних ресурсів, здатності оперативно реагувати на загрози, приймати відповідальні рішення в умовах високого ризику та зберігати емоційну стабільність. Незважаючи на те, що частина респондентів показала достатній рівень психоемоційної врівноваженості, значна кількість учасників проявила ознаки емоційної дестабілізації, зростання тривожності та зниження стресостійкості.

Такі результати свідчать про актуальність та необхідність систематичних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров’я військовослужбовців та розвиток їхнього адаптаційного потенціалу. Підвищене психоемоційне навантаження та схильність до деструктивного реагування на стрес можуть не лише впливати на особистісне благополуччя пілота, а й знижувати ефективність виконання бойових завдань, створюючи загрозу колективній безпеці під час виконання місій.

Для перевірки гіпотези, згідно з якою стресостійкість пілотів Армійської Авіації визначається сукупністю таких психологічних чинників, як рівень тривожності, емоційний стан та здатність до соціальної адаптації, було використано кореляційний аналіз за методом Пірсона.. Аналіз результатів

підтвердив статистично значущі зв’язки між високим рівнем стресостійкості та такими показниками, як низький рівень стресового навантаження, дуже добрий та погіршений емоційні стани і низький рівень особистісної тривожності. Зв’язки між помірним рівнем стресостійкості з такими показниками ,як пороговий рівень стресового навантаження,поганий емоційний стан,середній рівень тривожності. Водночас було встановлено, що низька стресостійкість корелює з поганою емоційною нестабільністю, високою тривожністю та високою схильністю до неадаптивного реагування у стресових ситуаціях.

Отже, отримані результати підтверджують роль стресостійкості як важливого психологічного ресурсу, що сприяє підтриманню емоційної рівноваги, підвищує рівень адаптивності до складних умов служби та знижує ризик розвитку психоемоційного виснаження. Це підтверджує вірогідність висунутої гіпотези.

3. Ураховуючи виявлені проблемні аспекти, було створено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток стресостійкості у пілотів армійської авіації. Основною метою програми є формування ефективних стратегій подолання стресу, зменшення емоційного напруження, покращення здатності до адаптації у складних умовах, розвиток саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Розроблена програма є цілісним психопрофілактичним комплексом, що враховує специфіку професійної діяльності військових пілотів. У ній поєднуються когнітивно-поведінкові методи, тренінги емоційної витривалості, техніки релаксації та індивідуальна психокорекція. Програма має як теоретичний, так і практичний блоки, в яких особливу увагу приділено формуванню навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та підтримці психофізіологічного балансу. Вона створена з урахуванням можливостей подальшого впровадження у систему психологічного супроводу пілотів Армійської Авіації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, індентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 2. С. 5-23.

2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468с.

3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.

4. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2006. Вип. 2. С. 118-124.

5. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. К., 2015. 39 с.

6. Бриндіков Ю. Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2017. № 77 (2). С. 149-153.

7. Вараниця А. І. Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців : дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 66 с.

8. Васильченко О. М.,. Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 3 (63). С. 189-194.

9. Волошина В. В. Сутність поняття психологічної реабілітації військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 7-11.

10. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. № 2. С. 41-50.

11. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.

12. Гузенко І. М. Екстремальні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах. Особистість в екстремальних умовах: матеріали VIII Всеукраїнсь-кої науково-практичної конференції, 12 травня 2017 р., м. Львів. Львів : ФОП Корпан Б. І., 2017. 176 с.

13. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: Животовська Л. В. Афективні порушення при віддалених наслідках посттравматичного стресу. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. №149. С. 32-36.

14. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. 2022. Вип. 13. С. 64-70.

15. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство.* 2009. 62 с.

16. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. *НейроNEWS (психоневрологія та нейропсихіатрія)*. 2016. № 1(75). С. 6-7.

17. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. №2. С. 20-27.

18. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

19. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5. С. 262-267.

20. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с.

21. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 153-162.

22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 с.

23. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

24. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

25. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 50-56.

26. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137-144.

27. Кузнєцова Л. Є. Теоретичні моделі формування і корекції посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. № 33 (219). С. 75-79.

28. Лахтадир Т. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/4461/1/salutem_%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C_2021%20%281%29.pdf.

29. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128-140.

30. Мацевко Т., Березницька У., Солошенко Н. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 59-67.

31. Мельник А. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal*. 2016. № 28. С. 176-185.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

33. Немінська К. М. Психологічна корекція бойового стресу військовослужбовців : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 98 с.

34. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

35. Омельченко Л. Внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості особистості. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

36. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 243-253.

37. Постилякова Ю. В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ, 2014. 184 с.

38. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* 2021. № 1 (64). С. 193-215.

39. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу

у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія:Психологія. 2018. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.

40. Психопрофілактична робота з військовослужбовцями Національної гвардії України, які включені до групи посиленої психологічної уваги : метод. посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, М. С. Байда, А. А. Лиман, Н. В. Юр'єва. Харків : НА НГУ, 2021. 160 с.

41. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. № 34.73. С. 203-209.

42. Стасюк В. В. Оперативна психокорекція станів військовослужбовців та військових колективів: діагностування, комплексні заходи. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 289-302.

43. Сукіасян С. Г., Тадевосян М. Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. № 120 (9). С. 19-27.

44. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. №43 (46) С. 54-62.

45. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106-115.

46. Черняк А. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. URL: https://ir.duan.edu.ua/items/006e7556-eaed-43d6-a7ed-c3e25bfd184e

47. Шевченко В. В., Руденко А. А. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 12. С. 239-243.

48. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 1 (6). С. 476-486.

49. Bobdey S. Association of personality traits with performance in military training. *Medical journal armed forces india*. 2021. № 77.4. P. 431-436.

50. 1.1Flood A., Keegan R. J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in psychology*. 2022. № 13. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.809003/full

ДОДАТКИ

Додаток А

АДАПТОВАНА ТА ВАЛІДИЗОВАНА УКРАЇНОМОВНА ВЕРСІЯ ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОНОРА-ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Інструкція*:* Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно – 0 балів

Дуже рідко вірно – 1 бал

Іноді вірно – 2 бали

Часто вірно – 3 бали

Майже завжди вірно – 4 бали

1. Я можу адаптуватися до змін.

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.

7.У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.

9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Інтерпретація отриманих даних:

Підрахуйте загальну суму балів та визначіть рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень;

26 -32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Додаток Б

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА І РАГЕ

Інструкція: Спробуйте згадати всі події, які сталися з вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів. Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, які викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу н а кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (підрахуйте середню кількість балів на рік). Якщо яка-небудь ситуація вникала у вас частіше одного разу, то отриманий результат потрібно помножити на дану кількість разів. Загальна сума визначає одночасно і ступінь вашої стресостійкості, опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, який попереджує про небезпеку.

Бланк опитування:

1 Смерть чоловіка (дружини) 100

2 Розлучення 73

3 Роз’їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером 65

4 Тюремне ув’язнення 63

5 Смерть близького члена родини 63

6 Травма або хвороба 53

7 Одруження, весілля 50

8 Звільнення з роботи 47

9 Примирення подружжя 45

10 Вихід на пенсію 45

11 Зміни у стані здоров'я членів сім`ї 44

12 Вагітність партнерки 40

13 Сексуальніпроблеми 39

14 Поява нового члена сім`ї, народження дитини 39

15 Реорганізація на роботі 39

16 Зміна фінансового становища 38

17 Смерть близького друга 37

18 Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи 36

19 Посилення конфліктності у подружніх відносинах 35

20 Кредит на велику покупку (наприклад, квартири) 31

21 Закінчення терміну виплати кредиту, зростаючі борги 30

22 Зміна посади, підвищення службової відповідальності 29

23 Син або донька покидають будинок 29

24 Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29

25 Видатне особисте досягнення, успіх 28

26 Чоловік кидає роботу (починає працювати) 26

27 Початок або закінчення навчання у навчальному закладі 26

28 Зміна умов життя 25

29 Відмова від яких-небудь індивідуальнихзвичок, зміна стереотипів поведінки 24

30 Проблеми з керівництвом, конфлікти 23

31 Зміни умов або часу роботи 20

32 Зміна місця проживання 20

33 Зміна місця навчання 20

34 Зміна звичок, пов’язаних з проведенням відпочинку або відпустки 19

35 Зміна звичок, пов’язаних з віросповіданням 19

36 Зміна соціальної активності 18

37 Кредит на покупку невеликої речі (телевізора) 17

38 Зміна індивідуальнихзвичок, пов’язаних зі сном, порушенням сну 16

39 Зміна кількості осіб, які проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім`ї 15

40 Зміна звичок, пов’язаних з харчуванням (кількість їжі, яка з'їдається, відсутність апетиту) 15

41 Відпустка 13

42 Різдво, зустріч Нового року, день народження 12

43 Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)

Підрахована сума має ще одне важливе значення – вона виражає ступінь стресового навантаження:

150-199 – високий рівень,

200-299 – пороговий рівень,

300 і більше – низький рівень (ранимість).

Додаток В

МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ» УЕССМАНА-РІКСА

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку.

Список тверджень за всіма шкалами „Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.

6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.

5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.

4. Настрій пригнічений і дещо смутний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів.

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесенняпригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: ЕС = (І1 + І2 + І3 + І4) / 4,

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

І1, І2, І3 та І4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Додаток Г

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка:

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно ,так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я почуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скованості				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				

20	Мені приємно				

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: РТ = ∑1 - ∑2 + 35, де

∑1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

∑2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (менше 12 балів) характеризує стан людини як ареактивний, депресивний, з низьким рівнем мотивації. Проте інколи дуже низький рівень тривожності є результатом витіснення особою високої тривоги з метою показати себе у більш вигідному та кращому світлі.

Додаток Д

Кореляційна матриця між рівнями стресостійкості, стресового навантаження, емоційного стану та тривожності у пілотів

СТРЕСОС	ВС	1			-0,19	0,08	0,42	0,38	0,19	-0,85	0,19	0,49	-0,19	-0,2
СТРЕСОС	ПС		1		-0,29	-0,39	-0,29	-0,21	0,2	-0,27	-0,37	-0,24	-0,36	0,28
СТРЕСОС	НС			1	0,38	-0,21	-0,37	-0,3	-0,1	-0,19	0,42	-0,37	-0,73	0,52
НАВАНТА	ВН	-0,19	-0,29	0,38	1									
НАВАНТА	ПН	0,08	-0,39	-0,21		1								
НАВАНТА	НН	0,42	-0,29	-0,37			1							
ЕМОЦ.СТ	ДДЕС	0,38	-0,21	-0,3				1						
ЕМОЦ.СТ	ДЕС	0,19	0,2	-0,1					1					
ЕМОЦ.СТ	ПЕС	-0,85	-0,27	-0,19						1				
ЕМОЦ.СТ	ДПЕС	0,19	-0,37	0,42							1			
ТРИВОЖІ	НРТ	0,49	-0,24	-0,37								1		
ТРИВОЖІ	СРТ	-0,19	-0,36	-0,73									1	
ТРИВОЖІ	ВРТ	-0,2	0,28	0,52										1
		ВС	ПС	НС	ВН	ПН	НН	ДДЕС	ДЕС	ПЕС	ДПЕС	НРТ	СРТ	ВРТ
		СТРЕС	СТРЕС	СТРЕС	НАВАІ	НАВА	НАВА	ЕМОІ	ЕМОЦ	ЕМОЦ	ЕМОЦ	ТРИВ(	ТРИВ(	ТРИВ(

*порожні клітинки вказують на відсутність кореляційного аналізу між змінними

Додаток Е

Зміст програми психологічного тренінгу

ЗАНЯТТЯ 1. «Знайомство. Початок шляху».

Мета: створити довірливу атмосферу, дати можливість учасникам познайомитися, визначити очікування, діагностувати попередній рівень усвідомлення власної стресостійкості.

Вправи:

- Вступне слово тренера (10 хв): ознайомлення з метою та структурою програми, правилами безпеки та конфіденційності.
- «Знайомство через артефакт» (20 хв): кожен учасник обирає предмет із запропонованих (камінь, фігурка, стрічка тощо), який символізує його емоційний стан. Пояснює, чому саме цей предмет.
- «Очікування і правила групи» (15 хв): створення плакату «Мої очікування» та «Наші правила» — наприклад, не перебивати, не критикувати, підтримувати.
- «Моя реакція на стрес» (20 хв): короткий самоаналіз: учасники на аркуші відповідають на запитання: «Що для мене стрес? Як я реагую? Які є наслідки для мене?» Далі – обговорення в парах.
- «Місія — авіатор» (15 хв): учасники формулюють, чому для них важлива професія пілота, які цінності вона втілює, та чому саме стресостійкість важлива для виконання завдань.
- «Рефлексивне коло» (10 хв): учасники по черзі коротко діляться: що сьогодні було для них важливим.

ЗАНЯТТЯ 2. «Стрес і ми».

Мета: формування розуміння механізмів стресу, визначення власних тригерів, обговорення індивідуального досвіду.

Вправи:

- Міні-лекція «Що таке стрес» (15 хв): тренер пояснює види стресу (еустрес, дистрес), фізіологію (кортизол, адреналін), коротко — фази стресової реакції.
- «Мій стресометр» (20 хв): учасники на шкалі від 1 до 10 відзначають рівень стресу в різних ситуаціях (бойовий виліт, перевірка, конфлікт з колегою, нічне чергування). Потім — обговорення в мікрогрупах.
- «Дерево мого ресурсу» (20 хв): малюють дерево: коріння — ресурси (люди, досвід, хобі), стовбур — «я зараз», крона — чого прагну. Обговорення.
- «День із життя під стресом» (20 хв): учасники розповідають про типовий стресовий день, група обговорює, які ресурси були використані/ігноровані.
- «Мудрий командир» (15 хв): рольова вправа: учасник грає себе в критичній ситуації, а «мудрий командир» дає пораду. Потім – зворотній зв’язок.

ЗАНЯТТЯ 3. «Ресурси всередині мене».

Мета: усвідомити власні сильні сторони, активізувати ресурсний стан, відчути внутрішню опору.

Вправи:

- «Символ сили» (15 хв): учасники обирають/малюють символ, який уособлює їхню внутрішню силу. Пояснюють значення для себе.
- «Колесо підтримки» (20 хв): складають «колесо» — хто/що мене підтримує (сім’я, побратими, віра, знання). Обговорення в парах.
- «Мій внутрішній бронежилет» (25 хв): арт-техніка — малюють броню, що їх захищає (риси характеру, досвід, принципи). Презентація та рефлексія.
- «Чотирикутне дихання» (15 хв): техніка самозаспокоєння (4 сек. вдих — 4 затримка — 4 видих — 4 затримка). Практика з тренером.
- «Ресурсний артефакт» (15 хв): кожен створює/малює артефакт (талісман), який символізує силу. Можна залишити при собі.

ЗАНЯТТЯ 4. «Реакція на стрес: контроль і регуляція».

Мета: навчити учасників розпізнавати тілесні сигнали стресу, використовувати техніки регуляції стану.

Вправи:

- «Стрес і тіло» (15 хв): учасники розповідають, як стрес проявляється у тілі (спазми, головний біль тощо). Потім — спільне тіло-карта (на аркуші А1).
- «Заземлення» (15 хв): техніка «5-4-3-2-1»: назвати 5 речей, які бачиш, 4 — чуєш, 3 — відчуваєш дотиком, 2 — нюхаєш, 1 — смакуєш. Допомагає повернутися до теперішнього моменту.
- «Візуалізація безпечного місця» (20 хв): учасники з закритими очима уявляють місце, де почуваються в безпеці. Потім — малюнок і обговорення.
- «Пілот у критичній ситуації» (25 хв): рольова гра: група розігрує ситуацію (наприклад, втрата зв'язку). Завдання — відреагувати конструктивно, керувати емоціями.
- «Що мене врятувало?» (15 хв): аналіз гри: які внутрішні та зовнішні ресурси допомогли залишатися ефективним.

ЗАНЯТТЯ 5. «Впевненість і емоційна стабільність».

Мета: зміцнити впевненість, відпрацювати позитивне самоставлення, посилити підтримку один одного.

Вправи:

- «Я — стабільність» (15 хв): психогімнастика — знайти в тілі положення сили (позиція воїна, центр ваги), утримати його. Відчути впевненість.
- «Сценарій перемоги» (25 хв): учасники згадують ситуацію, коли впоралися з викликом. Записують поетапно, що допомогло. Презентують.
- «Слово підтримки товаришу» (15 хв): учасники анонімно пишуть один одному короткі підтримуючі повідомлення. Обмінюються.
- «Я після тренінгу» (20 хв): арт-вправа: малюють себе до/після програми, порівнюють, що змінилося.

- «Рефлексивне дзеркало» (15 хв): обговорення: як змінилася моя реакція на стрес? Що взяв із собою?

ЗАНЯТТЯ 6. «Результати. Усвідомлення. Завершення»

Мета: підсумувати здобутки, дати простір для самооцінки та завершити групову взаємодію.

Вправи:

- «Карта змін» (20 хв): учасники заповнюють індивідуальну карту: «Що я усвідомив? Які навички набув? Що продовжуватиму практикувати?»
- «Моє головне відкриття» (20 хв): коло учасників — кожен ділиться головним відкриттям або уроком з програми.
- «Коло сили» (20 хв): кожен по черзі стає в центр, інші висловлюють, що цінного в цій людині помітили.
- «Підсумки й подяка» (15 хв): спільне обговорення результатів, завершення, слова подяки тренеру та одне одному.
- «Що беру з собою?» (15 хв): письмова рефлексія, яку учасники можуть залишити собі як нагадування про досвід.