is substantiated; based on preliminary findings, its implementation is associated with improved psycho-emotional well-being, reduced depressive symptoms, increased adherence to antiretroviral therapy, and successful social integration of adolescents.

Keywords: *adherence to treatment; adolescents living with HIV; HIV infection; psycho-emotional state; psychological support; social adaptation; stigmatization.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.944.4:358.4

Олександр КОВАЛЬЧУК
кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника Управління психологічного забезпечення Міністерства оборони України, м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0002-4571-482X*

Олеся ГІРЧУК
старша викладачка кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-9363-8385*

МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ЛЬОТЧИКА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВОГО ЗАВДАННЯ

Резюме

У статті представлено теоретичне осмислення емоційної стійкості військового льотчика крізь призму психологічних механізмів, що забезпечують збереження організованості та результативності професійних дій в екстремальних умовах бойового польоту. Акцентовано увагу на динамічній природі емоційної стійкості та її залежності від характеру, інтенсивності й поєднання стресогенних чинників льотної діяльності військовослужбовців.

Мета дослідження *– теоретично обґрунтувати психологічні механізми емоційної стійкості військового льотчика під час виконання бойового завдання та розкрити їх функціональне значення у збереженні ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах.*

Методи. *У ході дослідження застосовано аналіз і синтез наукової літератури, систематизацію та узагальнення наукових положень, структурно-функціональний аналіз.*

Результати. *Конкретизовано зміст емоційної стійкості військового льотчика як динамічного результату психічної регуляції в умовах поєднаного впливу психологічних і психофізіологічних стресорів. Систематизовано чинники бойового польоту, здатні порушувати психоемоційний стан та організованість професійних дій льотчика. Виокремлено сім психологічних механізмів емоційної стійкості: когнітивну переоцінку загрози; автоматизацію психомоторних навичок; атенційний контроль та переорієнтацію уваги; циклічність психологічної мобілізації та відновлення; соціально-психологічну, смислово-мотиваційну, емоційну та психофізіологічну регуляцію.*

Висновки. *Обґрунтовано, що підтримання емоційної стійкості військового льотчика визначається не ізольованою дією окремих психологічних механізмів, а їх своєчасною актуалізацією, функціональним узгодженням і гнучкою перебудовою відповідно до динаміки бойової ситуації.*

Ключові слова: *емоційна стійкість, стресор, психоемоційний стан, бойове завдання, психологічний механізм, льотна діяльність, військово-професійна діяльність, військовослужбовець.*

Вступ. Однією з найбільш психологічно та фізіологічно напружених форм професійної діяльності є виконання бойового завдання військовим льотчиком. Упродовж бойового вильоту він стикається зі значними фізичними навантаженнями, гострим дефіцитом часу на прийняття рішень та безпосередньою загрозою життю, тоді як помилкові або несвоєчасні дії можуть мати критичні наслідки (Ковальчук & Мороз, 2020). Специфіка льотної діяльності передбачає відносну фізичну ізольованість льотчика в кабіні повітряного судна та необхідність зберігати точність сенсомоторних

дій, стійкість і вибірковість уваги, оперативність мислення навіть за умов інтенсивного емоційного напруження. Водночас ведення бойових дій у повітряному просторі, насиченому численними загрозами життю та надзвичайною динамікою, додатково підвищує вимоги до емоційної стійкості льотного складу як одного з важливих чинників безпеки польоту та ефективності виконання бойового завдання.

Проблематика збереження психологічної та емоційної стійкості особистості представлена у широкому колі вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень. Теоретичні засади вивчення емоційної стійкості особистості представлені в наукових доробках І. Аршави, Е. Ґеллгорн, Р. Гріна, В. Корольчук, Р. Лазаруса, В. Крайнюк, Е. Мілерян та інших дослідників. До питання формування психологічної стійкості людини в екстремальних умовах зверталися такі вчені, як М. Д'яченко, В. Пономаренко, Л. Березовська, В. Богайчук, А. Ковальова, І. Зошій, М. Хван Юн, С. Кім, Дж. Піветта, Р. Брандяо та ін. Водночас у контексті сучасної військово-льотної діяльності актуалізується питання у поглибленні наукових уявлень про ефективні механізми емоційної стійкості військових льотчиків безпосередньо під час виконання бойових завдань, а також особливості їх взаємодії задля збереження ефективності професійних дій в умовах інтенсивного стресогенного впливу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні механізми емоційної стійкості військового льотчика під час виконання бойового завдання та розкрити їх функціональне значення у збереженні ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети передбачало використання низки теоретичних методів пізнання, що забезпечили аналіз, систематизацію та узагальнення наукових напрацювань із досліджуваної проблематики, а саме: 1) *метод аналізу та синтезу наукової літератури* (застосовано задля опрацювання вітчизняних та зарубіжних доробків із проблематики емоційної стійкості, бойового стресу, психологічної резильєнтності й професійної діяльності льотного складу в екстремальних умовах); 2) *метод систематизації та узагальнення* (використано для виокремлення психологічних механізмів, що забезпечують емоційну стійкість військового льотчика під час виконання бойового завдання); 3) *метод структурно-функціонального аналізу* (застосовано з метою визначення змісту та функціональної ролі виокремлених механізмів емоційної стійкості у збереженні організованості професійних дій, ефективності прийняття рішень та надійності діяльності військового льотчика в екстремальних умовах).

Результати. Емоційна стійкість є складною інтегративною характеристикою особистості, зміст якої прийнято розуміти через особливості емоційного реагування, здатність до регуляції психічних станів та збереженні ефективності діяльності в умовах впливу стресогенних чинників екзогенного або ендогенного характеру (Березовська & Богайчук, 2022).

У сучасному науковому дискурсі поняття «емоційна стійкість» має різні підходи до визначення її природи та змісту. Це зумовлюється тим, який аспект її прояву варто вважати визначальним: динаміку емоційних процесів та станів особистості; її здатність до регулювання інтенсивності емоційного збудження; стійкість психічних та психомоторних функцій; збереження результативності діяльності в ускладнених умовах; тощо.

Перший науковий підхід пов'язаний із тлумаченням емоційної стійкості в контексті стабільності емоційної сфери особистості та зосереджується на динамічних характеристиках її емоційного реагування (інтенсивність, тривалість, лабільність, мінливість). Так, у Словнику психологічних термінів поняття «емоційна стійкість» ототожнюється з поняттям «стресостійкості» та визначається як здатність особистості бути емоційно стабільною, що полягає у наявності сформованих умінь протистояти впливу стрес-факторів, керуванні власними емоційними станами, проявах витримки у професійній діяльності (Національний фармацевтичний університет, б.д.).

Схоже розуміння емоційної стійкості представлене у праці вітчизняного дослідника І. Зошій (2024), який розглядає її як ключову складову психологічного благополуччя особистості, яка сприяє протистоянню стресам та різним життєвим викликам.

За К. Тімакіною, емоційна стійкість являє собою здатність психіки витримувати життєві виклики (Тімакіна, 2024).

Другий підхід до дослідження емоційної стійкості (Е. Мілерян, В. Маріщук, Дж. Гросс та ін.) виходить із регуляції інтенсивності емоційного збудження особистості в процесі здійснення нею складної діяльності. У межах цього підходу емоційну стійкість доцільно розглядати як здатність людини чинити опір деструктивному (дезорганізувальному) впливу емоціогенних чинників та зберігати ефективність необхідних дій. У цьому контексті Дж. Ґросс акцентує увагу на емоційній регуляції як сукупності процесів, за допомогою яких людина може впливати на те, які емоції вона

переживає, коли вони виникають, а також на особливості їх переживання та вираження (Gross, 2015). Водночас, американські дослідники Е. Бланке, Дж. Беллінгтір, М. Рідігер та ін. звертають увагу на динамічний характер емоційної регуляції та зазначають, що вибір та використання певних регулятивних стратегій можуть змінюватися залежно від інтенсивності стресора (Blanke et al., 2022). Відповідно, вважаємо, що здатність особистості гнучко співвідносити способи регуляції емоцій із силою стресогенного впливу можна розглядати як важливу передумову підтримання емоційної стійкості особистості в екстремальних чи кризових умовах діяльності. При цьому критерієм стійкості у зазначеному контексті виступає не відсутність або незмінність емоційної реакції, а, навпаки, можливість регулювати її інтенсивність таким чином, щоб мінімізувати дезорганізувальний вплив емоційного напруження на особливості реалізації та ефективність діяльності.

У межах *інтегративного підходу* (І. Аршава, П. Зільберман, М. Д'яченко, В. Пономаренко, А. Ковальова та ін.) емоційна стійкість розглядається як результат узгодженого функціонування різних рівнів психічної регуляції (когнітивних, мотиваційних, емоційних, вольових), що забезпечує оптимальне досягнення мети в складній емоціогенній ситуації (Ковальова, 2025, с. 3.10).

Як зазначає І. Аршава, емоційна стійкість набуває виразного функціонального змісту й розглядається у взаємозв'язку між складністю умов здійснення професійної діяльності та можливістю збереження її ефективності (Зошій, 2024, с. 105). Вважаємо, що цей ракурс має важливе значення для дослідження особливостей формування емоційної стійкості у фахівців професій «людина-машина» та професій екстремального профілю, оскільки дозволяє оцінювати стійкість не лише за ступенем інтенсивності суб'єктивних переживань особистості, але й за її здатністю підтримувати необхідний рівень якості діяльності в умовах наростання психоемоційного навантаження та деструктивного впливу стресорів.

Резюмуючи вищенаведене, зауважимо, що емоційну стійкість не можна зводити ані до незмінності психоемоційного стану особистості військового льотчика, ані до відсутності у нього негативних переживань, ані виключно до емоційно-вольової саморегуляції. У цьому контексті під *емоційною стійкістю військового льотчика* пропонуємо розуміти інтегративну динамічну якість суб'єкта професійної військово-льотної діяльність, що виявляється у здатності регулювати інтенсивність емоційного реагування відповідно до динаміки та вимог бойової ситуації, зберігати організованість психічних процесів (когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових) та керованість професійних дій, протистояти деструктивному впливу психологічних і психофізіологічних стресорів на організм та підтримувати ефективність виконання бойового завдання.

Аналізуючи сучасні дослідження у сфері авіаційної психології та медицини, зокрема Дж. Бруно, Ґ. Сарменто та Р. Монторо-Бомбу (2026), Ю. Канг, М. Хван-Юна та С. Кім (2020), Дж. Кіма та Р. Кіроллоса (2026) та ін., можна виокремити низку найбільш небезпечних чинників льотної діяльності, у тому числі під час виконання бойових завдань військовими льотчиками:

1. *Просторова дезорієнтація (spatial disorientation)* – один із найбільш небезпечних дезорганізуючих чинників емоційного стану льотчика, виникнення якого обумовлене неузгодженістю між сенсорними системами організму людини (вестибулярною, зоровою та пропріоцептивною) й когнітивними функціями, які задіяні у процес виконання бойового завдання (Kim & Kirollos, 2026).

Станом на сьогодні просторова дезорієнтація залишається найпоширенішою причиною людської помилки в аварійних подіях військової авіації. Так, за оцінками Р. Гібба, Б. Ерколайна та Л. Шарфф, вона причетна щонайменше до ¾ всіх авіаційних подій, а ризик хоча б одного епізоду дезорієнтації протягом льотної кар'єри льотчика наближається до 100% (Gibb et al., 2011). За результатами експериментального дослідження, проведеного китайськими дослідниками Ю. Кангом, М. Хван-Юном та С. Кімом за участю 30 льотчиків винищувальної авіації, було виявлено статистично значущий зв'язок між виникненням епізодів просторової дезорієнтації та показниками психоемоційного напруження, зафіксованими через варіабельність серцевого ритму та суб'єктивні оцінки дистресу (Kang et al., 2020). Автори також наголосили, що застосування техніки вербального звітування (проговорювання власних дій і показань приладів) сприяє швидшому подоланню дезорієнтації та зниженню рівня психоемоційного напруження порівняно з мовчазним виконанням маневру відновлення (Kang et al., 2020).

На основі отриманих результатів опитування льотчиків із середнім льотним стажем понад 6 000 годин, проведеного Дж. Діксоном, Т. Кларком та Т. Ендслі, можна виокремити типову послідовність психологічної реакції на епізод просторової дезорієнтації військового льотчика: 1) початкова звична реакція переведення уваги на приладову панель; 2) подальший аналітичний етап оцінки дійсного положення повітряного судна; та 3) завершальний етап виваженої коригувальної дії. При цьому за оцінками респондентів тривалість періоду, протягом якого дезорієнтація залишається

нерозпізнаною льотчиком, складає 1–15 секунд (Dixon et al., 2026), що вважається критичним показником з погляду емоційної регуляції, оскільки паніка чи розгубленість льотчика суттєво підвищують імовірність фатальної помилки.

2. *Вплив позитивного перевантаження вздовж вертикальної осі тіла льотчика (+Gz)* – важливе психофізіологічне навантаження для військових льотчиків високоманеврових літаків, що супроводжується перерозподілом крові в організмі та за певної інтенсивності може призводити до порушення зорового сприйняття, звуження поля зору та короткочасної втрати свідомості (G-LOC). Дж. Бруно та співавтори (2026) у своєму дослідженні G-толерантності льотчиків-винищувачів акцентують увагу на тому, що значні перевантаження можуть деструктивно позначатися як на серцево-судинній регуляції та зорових функціях, так і на когнітивній й операційній продуктивності, зокрема рівні натренованості протиперевантажувального маневру та психологічній готовності до раптового наростання G-навантаження. З цього випливає, що психологічна регуляція діяльності військового льотчика здійснюється на тлі мінливого функціонального стану, який сам по собі може обмежувати можливості сприймання, концентрації уваги та оперативного опрацювання інформації.

3. *Вібраційні стимули та втома* – призводять до порушення гомеостатичної рівноваги організму та мають негативний вплив на регуляцію настрою, виконавчі функції й операційну ефективність військового льотчика (Santana et al., 2025). Проведене дослідження мінливості емоційних станів бразильських військових льотчиків продемонструвало, що емоційна реактивність льотчиків суттєвим чином відрізняється залежно від типу польотного завдання, а маневри пілотажної акробатики, що поєднують стійкі перевантаження, вестибулярну дезорієнтацію та нервово-м'язову втому, здатні гостро модулювати емоційний стан і погіршувати адекватне оцінювання оперативної ситуації, впливати на швидкість прийняття рішень та точність сенсомоторних дій (Santana et al., 2025). Відтак, можна дійти висновку про те, що емоційна стійкість військового льотчика не є сталою характеристикою, а динамічно змінюється залежно від профілю льотного завдання та інтенсивності бойового навантаження.

Водночас варто зауважити, що збереження емоційної стійкості військового льотчика не можна пояснити виключно здатністю контролювати інтенсивність актуальної емоційної реакції. Психологічна регуляція бойової діяльності охоплює також оцінювання ситуації та ступеня її загрозливості, спрямування й переключення уваги, мобілізацію внутрішніх ресурсів, підтримання вольового контролю, актуалізацію сформованих професійних навичок і перебудову власних дій відповідно до змін оперативної обстановки. Значення мотиваційно-смислового рівня такої регуляції простежується, зокрема, у дослідженнях В. Осьодла, який пов'язує стійкість військовослужбовця до впливу стресогенних чинників професійної діяльності зі смисложиттєвими орієнтаціями, професійною ідентичністю та сформованістю образу професії (Осьодло, 2012). У ситуаціях ризику й невизначеності ці утворення можуть виконувати регулятивну функцію, підтримуючи спрямованість і внутрішню організованість професійної поведінки.

Запропоноване розуміння дає підстави розглядати емоційну стійкість військового льотчика не як статичну особистісну характеристику або фіксований рівень стресостійкості, а як динамічний результат функціонування системи взаємопов'язаних психологічних механізмів, що актуалізуються відповідно до змісту, інтенсивності та динаміки бойової ситуації. Їх функціонування забезпечує оцінювання та переоцінювання загрози, регуляцію емоційного і психофізіологічного стану, керування увагою, мобілізацію особистісних ресурсів, підтримання вольового контролю та адаптивну перебудову професійних дій. Вважаємо, що взаємодія цих механізмів створює внутрішнє регулятивне підґрунтя для збереження організованості психічної діяльності та ефективності виконання бойового завдання за умов інтенсивного стресогенного впливу.

Аналіз наукових досліджень Л. Березовської та В. Богайчук (2022), А. Ковальової (2025), Дж. Бонанно (2004), Р. Гібб, Б. Ерколайн та Л. Шарфф (2011), І. Канг, Ю. Хван та С. Кім (2020), В. Мартін (2019) дає змогу виокремити низку провідних психологічних механізмів емоційної стійкості військового льотчика під час виконання ним бойового завдання (рис. 1).

1. *Когнітивна переоцінка загрози* – полягає в реалізації інтелектуального компонента емоційної стійкості, а саме свідомому переведенні уваги льотчика з емоційного переживання небезпеки на технічний аналіз стресової ситуації та пошуку оптимального алгоритму дій (Zhao et al., 2025), що, своєю чергою, сприяє зниженню інтенсивності тривожної реакції, збереженню здатності раціонального мислення в критичний момент та керованості поведінки в умовах гострого емоційного напруження. Наприклад, у разі виникнення нештатної ситуації під час бойового польоту льотчик зосереджується не на суб'єктивному переживанні небезпеки, а на оцінюванні показання приладів в

кабіні літака, визначенні характеру наявної проблеми та послідовному виконанні передбаченого алгоритму дій.

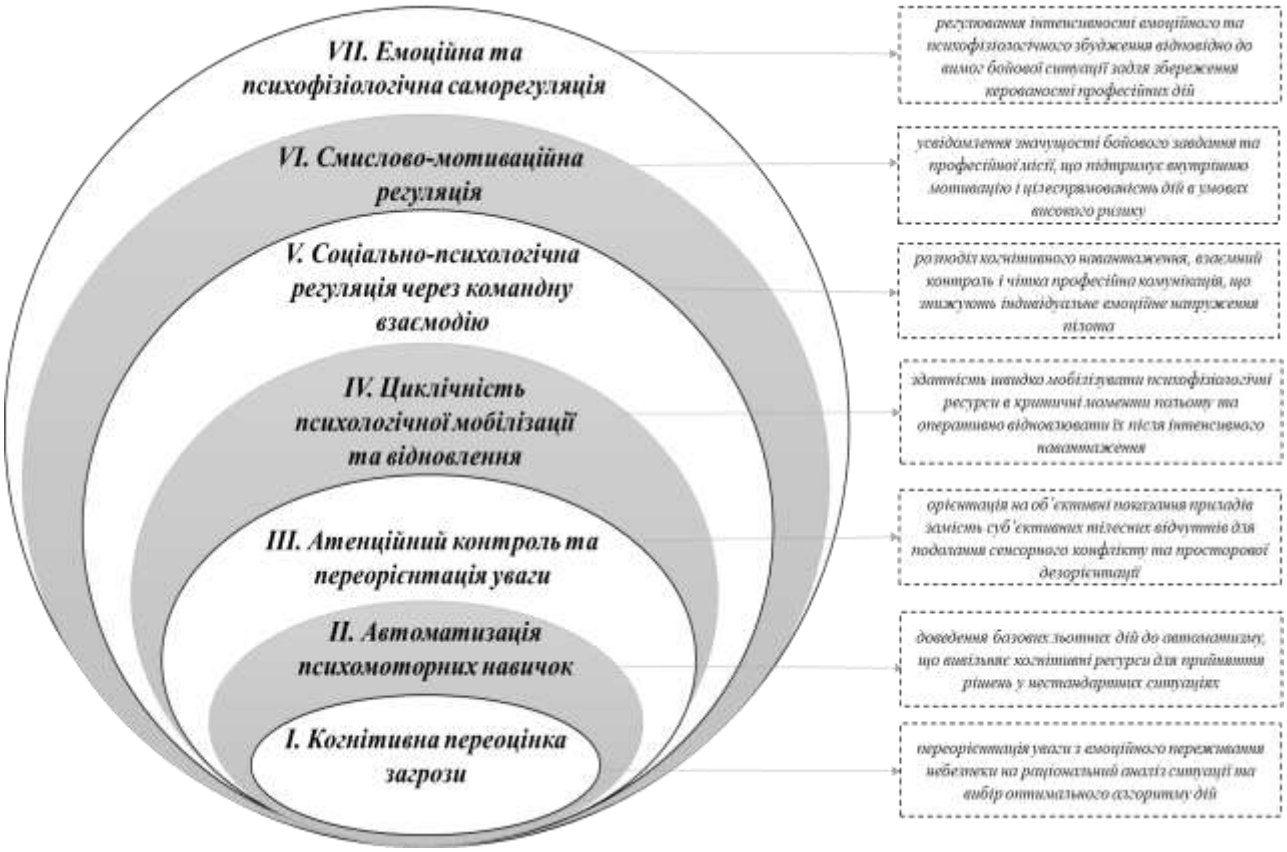


Рисунок 1. Психологічні механізми емоційної стійкості військового льотчика

2. *Автоматизація психомоторних навичок* – багаторазове тренувальне відпрацювання на тренажері базових льотних дій (зокрема протиперевантажувального маневру або стандартних дій у разі відмови окремих систем повітряного судна) до автоматизму, що сприяє вивільненню когнітивних ресурсів льотчика для аналізу нестандартних бойових ситуацій та прийняття рішень в екстремальних умовах (Bruno et al., 2026).

3. *Атенційний контроль та переорієнтація уваги* – передбачає свідому переорієнтацію уваги льотчика з суб'єктивних тілесних відчуттів на професійно значущі джерела інформації відповідно до актуальної ситуації польоту. Особливого значення цей механізм набуває в умовах просторової дезорієнтації, коли виникає необхідність переорієнтації уваги із суб'єктивних тілесних відчуттів на об'єктивні показання приладів у кабіні літака з метою подолання конфлікту вестибулярної та зорової інформації під час просторової дезорієнтації та зниження ризику дезорганізації поведінки льотчика (Kang et al., 2020; Gibb, 2011). Наприклад, Дж. Діксон та співавтори (2026) у своєму дослідженні зазначають, що в умовах обмеженої зовнішньої видимості суб'єктивне відчуття положення повітряного судна може не відповідати його реальному просторовому положенню, відповідно льотчику в такій ситуації варто стримувати своє імпульсивне прагнення діяти відповідно до власних тілесних відчуттів та, перш за все, орієнтуватися на показання польотних приладів.

4. *Циклічність психологічної мобілізації та відновлення* – передбачає здатність льотчика швидко мобілізувати психофізіологічні ресурси в критичні моменти польотного завдання та оперативно відновлювати їх після інтенсивного навантаження. Бразильські науковці (В. де Ж. Сантана, Г. Піветта, Ф. Кампос, Г. Алмейда, Р. Брандао та ін.) досліджували особливості емоційної реактивності льотчиків залежно від профілю польотного завдання та встановили, що характер і складність льотної діяльності зумовлюють відмінності в їхньому психоемоційному стані. Зокрема, автори встановили, що виконання більш складних та інтенсивних польотних завдань супроводжується вищим психофізіологічним навантаженням і більш вираженими змінами окремих показників емоційного стану, що актуалізує необхідність своєчасного відновлення психофізіологічних ресурсів льотчика після інтенсивного навантаження (Santana et al., 2025). Відповідно, після завершення найбільш напруженого етапу польотного завдання військовий льотчик

має бути здатним переходити від стану максимальної психофізіологічної мобілізації до контрольованого зниження психоемоційного напруження, зберігаючи при цьому необхідний рівень ситуативної готовності.

5. *Соціально-психологічна регуляція через командну взаємодію* – полягає у розподілі когнітивного навантаження, взаємному контролі дій та формуванні чіткої професійної комунікації між членами екіпажу повітряного судна, а також із наземними службами управління з метою зниження індивідуального емоційного напруження льотчика (Martin, 2019). У ширшому військово-психологічному контексті зазначену взаємодію доцільно розглядати як один із важливих ресурсів соціальної та групової підтримки, що виконує своєрідну «буферну функцію» щодо негативного впливу стресу та сприяє підтриманню психологічної резильєнтності військовослужбовців, у тому числі й військових льотчиків (Pietrzak et al., 2010).

6. *Смислово-мотиваційна регуляція* – передбачає усвідомлення військовим льотчиком значущості бойового завдання та професійної місії, що підтримує його внутрішню мотивацію до дій та цілеспрямованість навіть в умовах високого ризику для життя. В основу цього психологічного механізму покладено встановлену В. Осьодлом роль смисложиттєвих орієнтацій та професійної ідентичності офіцера як внутрішнього регулятора поведінки в ситуаціях невизначеності (Осьодло, 2012), а також концепцією життєстійкості особистості в екстремальних ситуаціях. Наприклад, у ситуації високого ризику усвідомлення льотчиком своєї професійної відповідальності та значущості успішного результату виконання бойового завдання може підтримувати рішучість та цілеспрямованість поведінки льотчика попри наявний страх та психоемоційне напруження. У цьому випадку сформований професійний сенс виконує роль внутрішньої опори для збереження організованості та спрямованості діяльності в екстремальній ситуації, не усуваючи при цьому реальні переживання небезпеки.

7. *Емоційна та психофізіологічна саморегуляція* – передбачає здатність військового льотчика регулювати інтенсивність емоційного та психофізіологічного збудження відповідно до актуальних вимог бойової ситуації, не допускаючи досягнення такого рівня напруження, за якого порушується організованість когнітивних процесів і професійних дій. Важливого значення при цьому набуває гнучкість регуляції, що передбачає вибір способу регулювання емоційного стану відповідно до характеру та інтенсивності стресогенного впливу (Gross, 2015; Blanke et al., 2022). Практична реалізація зазначеного механізму може здійснюватися через сформовані навички контролю емоційного збудження, регуляції дихання, внутрішнього мовлення та коротких вербальних команд, які сприяють відновленню контролю над власним станом і збереженню спрямованості професійних дій.

Дискусія. Отримані результати проведеного теоретичного аналізу дозволяють уточнити функціональну природу емоційної стійкості військового льотчика та поставити питання щодо характеру взаємодії психологічних механізмів, спрямованих на забезпечення її підтримання під час виконання бойового завдання. На нашу думку, основну роль у цьому контексті відіграє не стільки ступінь сформованості кожного окремого психологічного механізму, скільки здатність регулятивної системи військового льотчика забезпечувати їх своєчасну актуалізацію та функціональне узгодження відповідно до поточної бойової ситуації. Це означає, що одна й та сама регулятивна стратегія не може апріорі вважатися адаптивною незалежно від умов її застосування, оскільки її функціональність обумовлюється характером загрози, інтенсивністю психологічного та психофізіологічного навантаження та актуальними вимогами професійної діяльності. Така концепція корелює з положеннями Дж. Ґросса щодо процесуальної природи емоційної регуляції та результатами Е. Бланке та співавторів про залежність вибору регулятивних стратегій від інтенсивності стресогенного впливу (Gross, 2015; Blanke et al., 2022).

На основі вищезазначеного можна висунути припущення про те, що емоційну стійкість військового льотчика доцільно розглядати з позиції регулятивної гнучкості, зокрема функціонально значущою стає здатність льотчика переходити від одного способу регуляції до іншого залежно від розвитку бойової ситуації, а саме: від когнітивного аналізу та контролю уваги – до автоматизованої професійної дії; від максимальної мобілізації – до контрольованого зниження напруження; від самостійного контролю – до використання ресурсів командної взаємодії екіпажу. При цьому недостатня ефективність одного психологічного механізму за певних обставин можна частково компенсувати шляхом актуалізації інших механізмів.

Зауважимо, що окремого осмислення потребує співвідношення універсального та професійно специфічного контексту у функціонуванні виокремлених психологічних механізмів емоційної стійкості військового льотчика. Так, зокрема, когнітивна переоцінка загрози, переорієнтація уваги,

регуляція емоційного збудження, соціальна підтримка або смислова регуляція не є окремими психологічними феноменами, які властиві виключно військовим льотчикам. На нашу думку, професійна специфіка полягає безпосередньо у характері самих завдань, щодо яких окреслені нами механізми актуалізуються, швидкості їх включення та необхідності їх поєднання з високоточною сенсомоторною діяльністю в ході бойового польоту. Відповідно саме атенційний контроль у військово-льотній діяльності може бути реалізований через переорієнтацію на об'єктивні показання приладів усупереч суб'єктивним тілесним відчуттям, а когнітивна переоцінка загрози – через швидкий перехід від переживання загрози до професійного аналізу ситуації та виконання відповідного алгоритму дій.

Наступним дискусійним питанням є особливості співвідношення свідомої регуляції та автоматизованих способів реагування військового льотчика. Значний дефіцит часу під час критичних епізодів польоту об'єктивно обмежує або взагалі унеможливлює здійснення розгорнутого свідомого аналізу власного емоційного стану та послідовного застосування психологічних технік. У зв'язку з цим перспективним видається припущення, що ефективність психологічної підготовки військового льотчика та його емоційної стійкості можна визначати не лише кількістю засвоєних способів саморегуляції, але й ступенем їх інтегрованості у структуру професійної діяльності. Наприклад, багаторазове відпрацювання способів керування увагою, внутрішнього мовлення, коротких вербальних команд і регуляції психоемоційного напруження у змодельованих нештатних ситуаціях під час тренажерної підготовки може сприяти скороченню часу між виникненням стресової реакції та включенням адаптивного способу її регуляції.

Не менш важливим видається питання про оптимальний рівень емоційної мобілізації. Отримані результати не дають підстав ототожнювати емоційну стійкість із постійним збереженням низького рівня емоційного збудження. У бойовій ситуації певне підвищення напруження є функціонально необхідним, оскільки супроводжує мобілізацію ресурсів для реагування на загрозу. Відповідно, психологічно значущою є не мінімізація емоційної реакції як такої, а недопущення переходу її інтенсивності за межі, в яких вона починає дезорганізовувати когнітивні та сенсомоторні процеси. У цьому сенсі емоційну стійкість доцільно пов'язувати зі здатністю підтримувати функціонально оптимальний діапазон психоемоційної активації, межі якого можуть змінюватися залежно від етапу, складності та інтенсивності бойового завдання.

Зауважимо, що сформульовані нами положення мають теоретичний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки. У цьому контексті перспективним напрямом дослідження є встановлення не лише вираженості окремих компонентів емоційної стійкості військового льотчика, а й особливостей їх взаємодії та динаміки на різних етапах виконання бойового завдання. Також видається доцільним поєднання психодіагностичних методик із психофізіологічними показниками та об'єктивними параметрами виконання професійних завдань, що дасть змогу емпірично перевірити запропоновані положення про функціональне узгодження психологічних механізмів як одну з ключових основ підтримки емоційної стійкості військового льотчика.

Висновки. На основі проведеного теоретичного дослідження було поглиблено наукові уявлення про психологічну природу емоційної стійкості військового льотчика та механізми її підтримки під час виконання бойового завдання та зроблено такі висновки:

- встановлено, що емоційну стійкість у контексті військово-льотної діяльності недоцільно ототожнювати з незмінністю психоемоційного стану, відсутністю негативних переживань або виключно зі здатністю до вольового контролю емоцій, а її функціональний зміст визначається здатністю військового льотчика регулювати інтенсивність емоційного реагування відповідно до динаміки та вимог бойової ситуації, зберігати організованість психічних процесів і керованість професійних дій в умовах одночасного впливу психологічних і психофізіологічних стресорів;
- визначено, що специфіка прояву емоційної стійкості військового льотчика зумовлюється поєднанням впливу сукупності психологічних і психофізіологічних чинників бойового польоту. Просторова дезорієнтація, значні +Gz-перевантаження, вібраційні стимули та втома призводять, з одного боку, до змін у функціональному і психоемоційному стані льотчика, а з іншого боку, обмежують можливості сприймання та перероблення інформації, концентрації уваги, прийняття рішень і реалізації точних сенсомоторних дій;
- за результатами узагальнення та систематизації наукових положень виокремлено сім психологічних механізмів емоційної стійкості військового льотчика: когнітивну переоцінку загрози; автоматизацію психомоторних навичок; атенційний контроль та переорієнтацію уваги; циклічність психологічної мобілізації та відновлення; соціально-психологічну регуляцію через командну взаємодію; смислово-мотиваційну регуляцію; емоційну та психофізіологічну саморегуляцію;

- встановлено, що функціональне значення психологічних механізмів емоційної стійкості військового льотчика під час виконання бойового завдання полягає у забезпеченні переходу від первинного емоційного реагування на загрозу до організованої професійної діяльності, підтриманні необхідного рівня психофізіологічної мобілізації, контролю уваги й поведінки та адаптивної перебудови дій відповідно до змін бойової ситуації.

Перспективи подальших наукових розвідок з порушеної проблематики вбачаємо у дослідженні можливостей формування окремих навичок емоційної саморегуляції у представників військового льотного складу та їх безпосередньої інтеграції у структуру професійної й тренажерної підготовки, зокрема шляхом багаторазового відпрацювання способів керування увагою, внутрішнього мовлення, коротких вербальних команд та способів регуляції психоемоційного напруження в умовах змодельованих нештатних ситуацій. Перспективним напрямом також є проведення подальшої емпіричної перевірки запропонованої нами системи психологічних механізмів, встановлення особливостей їх взаємодії на різних етапах виконання бойового завдання та визначення взаємозв'язку з об'єктивними показниками ефективності професійної діяльності військового льотчика.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Березовська, Л., & Богайчук , В. (2022). Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, *67*(3), 19–25. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25

Зошій, І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. (2024). *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, 2*(4), 104–108. https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17

Ковальова, А. П. (2025). Стресостійкість як професійна компетентність фахівців цивільної авіації в умовах стресових ситуацій. У *Матеріали XVII Міжнародної науково-технічної конференції «АВІА-2025»* (с. 33.8–33.12). КАІ.

Ковальчук, О., & Мороз, Р. (2020). Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, *53*(3), 84–93. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93

Осьодло, В. І. (2012). Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ: ПП «Золоті ворота».

Національний фармацевтичний університет. (б. д.). *Словник психологічних термінів*. https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/

Тімакіна, К. (2024). Емоційна стійкість – навіщо вона потрібна і як її виховати. *Рубрика*. https://rubryka.com/blog/emotsijna-stijkist/

Blanke, E.S., Bellingtier, J.A., Riediger, M. *et al.* (2022). When and How to Regulate: Everyday Emotion-Regulation Strategy Use and Stressor Intensity. *Affec Sci*, *3*, 81–92. https://doi.org/10.1007/s42761-021-00087-1

Bruno, J., Sarmento, H., & Montoro-Bombú, R. (2026). G-Force Tolerance in Fighter Pilots: A Scoping Review With Evidence Gap Map. *International Journal of Strength and Conditioning*, *6*(1). https://doi.org/10.47206/ijsc.v6i1.574

Dixon, J. B., Clark, T. K., & Endsley, T. C. (2026). Findings from interviews with pilots on spatial disorientation: training, temporal dynamics and countermeasures. *Frontiers in Physiology*, *16*. Art. 1620737. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1620737

Gibb, R., Ercoline, B., & Scharff, L. (2011). Spatial Disorientation: Decades of Pilot Fatalities. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, *82*(7), 717–724. https://doi.org/10.3357/ASEM.3048.2011

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry* *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Kang, Y., Hwan Yun, M., & Kim, S. (2020). Flight Performance and Mental Stress of Pilots by Verbal Reports and Spatial Disorientation. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, *64*(1), 134-138. https://doi.org/10.1177/1071181320641035

Kim, J., & Kirollos, R. (2026). Spatial disorientation and countermeasure training for next-generation aircraft: a review and recommendations. *Frontiers in Physiology*, *17*, 1830128. https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1830128

Martin, W. L. (2019). Crew resource management and individual resilience. In B. G. Kanki, J. Anca, & T. R. Chidester (Eds.), *Crew resource management* (3rd ed., pp. 207–226). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812995-1.00007-5

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of affective disorders*, *120*(1-3), 188–192. https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.04.015

Santana, W. de J., Pivetta, G. P., Da Silva, C. E. R., Campos, F. A. D., Farinatti, P., Almeida, G., Verame, A. da S., Brandão, R., & Figueira Junior, A. J. (2025). Variations in mood states among Brazilian air force pilots: A crossover analysis between operational and aerobatic flight missions. *Frontiers in Physiology*, *16*, 1643371. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1643371

Zhao, Y., Zhu, K., Xu, H., Liu, Z., Luo, P., & Wang, L. (2025). Effective strategies for reducing pilots' job burnout: Cognitive reappraisal guided by high resilience with perceived stress as a mediator. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, *31*(1), 258–266. https://doi.org/10.1080/10803548.2024.2430112

REFERENCES

Berezovska, L., & Bohaichuk, V. (2022). Emotsiina stiikist viiskovosluzhbovtsiv-ofitseriv: Empirychnyi rakurs [Emotional stability of military officers: An empirical perspective]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, *67*(3), 19–25. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25 [in Ukrainian].

Zoshii, I. V. (2024). Psykholohichna stiikist osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttiediialnosti [Psychological stability of personality in extreme conditions of life]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediialnosti. Pedahohika i psykholohiia*, *2*(4), 104–108. https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17 [in Ukrainian].

Kovalova, A. P. (2025). Stresostiikist yak profesiina kompetentnist fakhivtsiv tsyvilnoi aviatsii v umovakh stresovykh sytuatsii [Stress resistance as a professional competence of civil aviation specialists in stressful situations]. In *Materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii "AVIA-2025"* [Proceedings of the XVII International Scientific and Technical Conference "AVIA-2025"] (pp. 33.8–33.12). KAI. [in Ukrainian].

Kovalchuk, O., & Moroz, R. (2020). Psykholohichnyi mekhanizm vynyknennia stresovykh sytuatsii u viiskovosluzhbovtsiv [Psychological mechanism of stressful situations occurrence in military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* [Bulletin of the National Defence University of Ukraine], *53*(3), 84–93. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93 [in Ukrainian].

Osodlo, V. I. (2012). *Psykholohiia profesiinoho stanovlennia ofitsera: Monohrafiia* [Psychology of an officer's professional development: Monograph]. PP "Zoloti vorota". [in Ukrainian].

Natsionalnyi farmatsevtychnyi universytet. (n.d.). *Slovnyk psykholohichnykh terminiv* [Dictionary of psychological terms]. National University of Pharmacy. https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/ [in Ukrainian].

Timakina, K. (2024). Emotsiina stiikist – navishcho vona potribna i yak yii vykhovaty [Emotional stability: Why it is needed and how to develop it]. *Rubryka*. *Rubryka*. https://rubryka.com/blog/emotsijna-stijkist/ [in Ukrainian].

Blanke, E.S., Bellingtier, J.A., Riediger, M. *et al.* (2022). When and How to Regulate: Everyday Emotion-Regulation Strategy Use and Stressor Intensity. *Affec Sci*, *3*, 81–92. https://doi.org/10.1007/s42761-021-00087-1 [in English].

Bruno, J., Sarmento, H., & Montoro-Bombú, R. (2026). G-Force Tolerance in Fighter Pilots: A Scoping Review With Evidence Gap Map. *International Journal of Strength and Conditioning*, *6*(1). https://doi.org/10.47206/ijsc.v6i1.574 [in English]

Dixon, J. B., Clark, T. K., & Endsley, T. C. (2026). Findings from interviews with pilots on spatial disorientation: training, temporal dynamics and countermeasures. *Frontiers in Physiology*, *16*. Art. 1620737. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1620737 [in English].

Gibb, R., Ercoline, B., & Scharff, L. (2011). Spatial Disorientation: Decades of Pilot Fatalities. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, *82*(7), 717–724. https://doi.org/10.3357/ASEM.3048.2011 [in English].

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781 [in English].

Kang, Y., Hwan Yun, M., & Kim, S. (2020). Flight Performance and Mental Stress of Pilots by Verbal Reports and Spatial Disorientation. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, *64*(1), 134-138. https://doi.org/10.1177/1071181320641035 [in English].

Kim, J., & Kirollos, R. (2026). Spatial disorientation and countermeasure training for next-generation aircraft: a review and recommendations. *Frontiers in Physiology*, *17*, 1830128. https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1830128 [in English].

Martin, W. L. (2019). Crew resource management and individual resilience. In B. G. Kanki, J. Anca, & T. R. Chidester (Eds.), *Crew resource management* (3rd ed., pp. 207–226). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812995-1.00007-5 [in English].

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of affective disorders*, *120*(1-3), 188–192. https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.04.015 [in English].

Santana, W. de J., Pivetta, G. P., Da Silva, C. E. R., Campos, F. A. D., Farinatti, P., Almeida, G., Verame, A. da S., Brandão, R., & Figueira Junior, A. J. (2025). Variations in mood states among Brazilian air force pilots: A crossover analysis between operational and aerobatic flight missions. *Frontiers in Physiology*, *16*, 1643371. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1643371 [in English].

Zhao, Y., Zhu, K., Xu, H., Liu, Z., Luo, P., & Wang, L. (2025). Effective strategies for reducing pilots' job burnout: Cognitive reappraisal guided by high resilience with perceived stress as a mediator. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, *31*(1), 258–266.https://doi.org/10.1080/10803548.2024.2430112 [in English].

Oleksandr KOVALCHUK
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Deputy Head of the Psychological Support Directorate of the Ministry of Defence of Ukraine, Kyiv
ORCID: *https://orcid.org/0000-0002-4571-482X*

OLESIIA HIRCHUK
Senior Lecturer at the Department of Aviation Psychology and Human Factors Management,, National University "Kyiv Aviation Institute", Kyiv
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-9363-8385*

MECHANISMS OF EMOTIONAL STABILITY IN MILITARY PILOTS DURING COMBAT MISSION EXECUTION

Abstract

The article presents a theoretical examination of the emotional stability of a military pilot through the lens of psychological mechanisms that ensure the maintenance of organized and effective professional performance under the extreme conditions of a combat flight. Particular emphasis is placed on the dynamic nature of emotional stability and its dependence on the nature, intensity, and combined effects of stressors inherent in military aviation activities.

The purpose of the study *is to theoretically substantiate the psychological mechanisms underlying the emotional stability of a military pilot during a combat mission and to reveal their functional significance in maintaining effective professional performance under extreme conditions.*

Methods. *The study employed analysis and synthesis of scientific literature, systematization and generalization of theoretical findings, and structural-functional analysis.*

Results. *The concept of a military pilot's emotional stability was specified as a dynamic outcome of psychological regulation under the combined influence of psychological and psychophysiological stressors. The factors inherent in combat flight that may disrupt the pilot's psycho-emotional state and the organization of professional actions were systematized. Seven psychological mechanisms of emotional stability were identified: cognitive reappraisal of threat; automation of psychomotor skills; attentional control and reorientation of attention; cyclic psychological mobilization and recovery; socio-psychological regulation through team interaction; meaning-based and motivational regulation; and emotional and psychophysiological self-regulation.*

Conclusions. *It was substantiated that maintaining a military pilot's emotional stability is determined not by the isolated functioning of individual psychological mechanisms, but by their timely activation, functional coordination, and flexible adjustment in accordance with the dynamics of the combat situation.*

Keywords: *emotional resilience, stressor, psycho-emotional state, combat mission, psychological mechanism, flight activity, military professional activity, military personnel.*

Дата першого надходження статті до видання: 28.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 05.10.2026

DOI:
УДК 159.98:355.01

Таїсія КРИВЕНКО
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, Національний університет «Київський авіаційний інститут», м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0009-0008-7979-788X*

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КОЛИШНІМ КОМБАТАНТАМ

Резюме

Статтю присвячено емпіричному дослідженню психологічної готовності майбутніх психологів до надання психологічної допомоги колишнім комбатантам. ***Метою статті*** *було: визначити рівень сформованості комунікативної, емоційно-вольової та ціннісно-мотиваційної складових психологічної готовності майбутніх психологів-бакалаврів і майбутніх психологів-магістрів та здійснення порівняльного аналізу між зазначеними групами. У дослідженні взяли участь 150 майбутніх психологів, які навчаються у Національному університеті «Київський авіаційний інститут», Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка та Київському національному університеті технологій та дизайну. Вибірку становили дві рівні групи: 75 майбутніх психологів-бакалаврів і 75 майбутніх психологів-магістрів. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою Google Forms.*

Емпіричне дослідження*. Для дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання комунікативної, емоційно-вольової та ціннісно-мотиваційної складових психологічної готовності. Зокрема, досліджено мотиваційні орієнтації у міжособистісній комунікації, особливості стильової саморегуляції поведінки, рівень самоефективності, систему життєвих цінностей, професійну мотивацію та структуру мотиваційних комплексів.*

У висновках *узагальнено результати дослідження засвідчили, що майбутні психологи-магістри характеризуються вищим рівнем сформованості всіх досліджуваних складових психологічної готовності порівняно з майбутніми психологами-бакалаврами. Вони демонструють більш розвинені комунікативні орієнтації, збалансовані механізми саморегуляції, адекватніший рівень самоефективності, переважання внутрішньої професійної мотивації та більш зрілу систему професійних цінностей. Водночас у майбутніх психологів-бакалаврів виявлено недостатню сформованість окремих комунікативних характеристик, ситуативно-реактивний стиль саморегуляції, завищену самоефективність і домінування зовнішньої мотивації, що може ускладнювати ефективне надання психологічної допомоги колишнім комбатантам.*

Ключові слова: *психологічна готовність, майбутні психологи, колишні комбатанти, комунікативна складова, емоційно-вольова складова, ціннісно-мотиваційна складова, професійна мотивація, саморегуляція, самоефективність.*

Вступ. Масштаби збройного конфлікту в Україні та зростання кількості ветеранів, які повертаються до цивільного життя після участі в бойових діях, актуалізують потребу у підготовці психологів, здатних надавати кваліфіковану психологічну допомогу колишнім комбатантам. Ефективність такої діяльності значною мірою визначається рівнем психологічної готовності фахівця,