

частину повідомлення, яке ми передаємо [2]. Комунікаційна модель 7-38-55 Альберта Мехрабіана свідчить, що приблизно 55 % інформації ми отримуємо від невербальних знаків (міміка, жести), які супроводжують мовленнєвий контакт, 38 % дають нам голос, висота тону, тембр і тільки 7% розуміння почуттів і ставлень залежать від змісту сказаного. Головною умовою ефективної комунікації в психологічному консультуванні та терапії є узгодженість або конгруентність між цими трьома частинами повідомлення, що надходять від консультанта. В іншому разі, якщо вербальні і невербальні сигнали будуть суперечити один одному, то це може спричинити розгубленість, збентеженість чи роздратування в клієнта.

Зі сказаного робимо висновок: ми передаємо значну кількість інформації тоном і мовою тіла, тому звертати увагу на те, як щось сказано, так само важливо, як і на обрані слова. «Мова тіла» має гармонізувати з вербальним мовленням, доповнювати та підсилювати його, внаслідок цього довіра до психолога буде зростати. Ця ж мова може заохочувати клієнта до активного спілкування, до відкритості й відвертості. Підвищення обізнаності про невербальні навички та важливість їх використання покращить стосунки між консультантом і клієнтом та якість психологічної допомоги в умовах воєнного та повоєнного періодів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Піз А., Піз Б. Мова рухів тіла. Київ : КМ-Букс, 2023. 416 с.
- 2) Pawlikowska, T., Zhang, W. J., Griffiths, F., van Dalen, J., & van der Vleuten, C. Verbal and non-verbal behavior of doctors and patients in primary care consultations—How this relates to patient enablement. *Patient Education and Counseling*. 2012. 86(1), 70–76.

ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ДО РОЗВИТКУ У ВІЙСЬКОВИХ ЛЬОТЧИКІВ

Пасько Ю.П.

Полтавський національний університет

Військові льотчики є однією з найбільш стресостійких категорій військовослужбовців, оскільки їхня діяльність пов'язана з високим рівнем ризику, відповідальністю за життя екіпажу та успішність бойової операції. Виконання завдань у бойових умовах вимагає від них не лише високого рівня професійної підготовки, а й розвинених психологічних механізмів адаптації до ризику.

Здатність військового льотчика ефективно діяти в умовах екстремального навантаження визначається сукупністю когнітивних, емоційних та поведінкових факторів. В статті проаналізовано особливості психологічної адаптації до ризику в бойових умовах та стресові чинники, що впливають на пілотів.

Військові льотчики мають низку психологічних якостей, які допомагають їм діяти ефективно навіть у критичних умовах. Це, зокрема, висока стресостійкість, здатність зберігати концентрацію під тиском, швидке ухвалення рішень та емоційна регуляція. Формування цих якостей відбувається в процесі багаторічної підготовки, під час якої пілоти поступово адаптуються до ризику. Важливу роль у цьому відіграє когнітивна гнучкість – здатність швидко перемикає увагу, прогнозувати розвиток подій і змінювати поведінку відповідно до ситуації.

Бойова діяльність авіаторів супроводжується численними стресовими чинниками, які можуть впливати на їхній психоемоційний стан. Одним із основних фізіологічних факторів є гіпоксія – нестача кисню, що виникає на великих висотах і може спричинити погіршення когнітивних функцій. Інші фізичні фактори включають перевантаження під час виконання маневрів, вплив вібрації та шуму двигунів, а також необхідність довготривалого перебування в обмеженому просторі кабіни. До психологічних факторів належать постійна загроза життю, відповідальність за екіпаж, необхідність ухвалювати миттєві

рішення в умовах браку інформації. Соціальні фактори, такі як розлука з сім'єю та суворий контроль з боку командування, також можуть спричиняти додатковий стрес. Бойові чинники включають ризик бути атакованим, протидію ворожих систем протиповітряної оборони, а також складні метеоумови, які ускладнюють виконання завдань.

Процес психологічної адаптації військових льотчиків до ризику включає фізіологічні, когнітивні та емоційні механізми. Фізіологічна адаптація передбачає поступове звикання організму до екстремальних навантажень через тренування та поступове зниження інтенсивності стресових реакцій. Важливу роль відіграє фізична витривалість, яка допомагає переносити навантаження, пов'язані з тривалими польотами та бойовими маневрами. Когнітивна адаптація полягає у формуванні ефективних стратегій оцінки ризику, автоматизації дій і використанні стандартних алгоритмів ухвалення рішень, що дає змогу зменшити вплив стресу на когнітивні функції. Емоційна регуляція, зокрема контроль страху, панічних реакцій та мобілізація психічних ресурсів, дозволяє льотчикам залишатися зосередженими та діяти раціонально навіть у найнебезпечніших ситуаціях [1].

Щоб забезпечити високу ефективність виконання завдань, військові льотчики проходять спеціальну психологічну підготовку. Одним із найважливіших методів є симуляційне тренування на авіаційних тренажерах, що дозволяє моделювати критичні ситуації та відпрацьовувати дії в умовах, максимально наближених до реальних. Психологічний тренінг спрямований на розвиток стратегій контролю емоцій, формування адаптивних моделей мислення та навичок швидкого ухвалення рішень. Велика увага приділяється фізичній підготовці, оскільки висока витривалість допомагає легше переносити перевантаження та інші фізіологічні фактори стресу. Також важливою є робота військових психологів, які проводять консультації, допомагають пілотам справлятися з наслідками стресу та зміцнювати їхню психологічну стійкість [2].

Психологічна адаптація військових льотчиків до ризику є складним і багатокомпонентним процесом, який включає роботу з фізичними, когнітивними

та емоційними аспектами. Успішна адаптація можлива завдяки інтенсивній підготовці, використанню симуляційних тренувань, розвитку стратегій контролю емоцій та зменшенню впливу стресових факторів на когнітивні процеси. Враховуючи сучасні виклики, з якими стикаються військові льотчики, необхідно продовжувати вдосконалювати методи психологічної підготовки, особливо в умовах бойових дій.

Висновки

Психологічна адаптація військових льотчиків до ризику є критично важливим фактором їхньої боєздатності. Вона ґрунтується на розвитку стресостійкості, швидкості реакції, здатності ухвалювати рішення в екстремальних умовах та контролювати емоції. Виконання бойових завдань супроводжується численними фізіологічними, психологічними та соціальними стресорами, які можуть впливати на когнітивні функції та емоційний стан льотчиків.

Для ефективного управління стресом і зниження його впливу використовуються спеціальні методи підготовки, зокрема симуляційні тренування, психологічні тренінги, фізична підготовка та консультації з військовими психологами. Подальший розвиток цих методів дозволить удосконалити систему підготовки військових льотчиків, підвищити рівень їхньої психологічної стійкості та забезпечити успішне виконання бойових місій навіть у найскладніших умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
2. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ, 2017. 184 с.