

**АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**

*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"  
MOLDOVA STATE UNIVERSITY  
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW  
VILNIUS UNIVERSITY  
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY  
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY  
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA  
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY  
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS  
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

**Collection of scientific works**  
*International Scientific and Practical Internet Conference*

**May 16, 2025**

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ  
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**  
*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)  
ВБК 72+88.4

*Секція II.*  
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:  
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ</b> |     |
| Адашкевич В.О., Денисенко А.О.....                                                                                         | 143 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ</b>          |     |
| Галузинська О.І., Мельничук І.В. ....                                                                                      | 146 |
| <b>КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА</b>                                                      |     |
| Хінцицька Н.О., Головська І.Г. ....                                                                                        | 152 |
| <b>ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ</b>                                                                 |     |
| Скріннік В.Г. ....                                                                                                         | 156 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ</b>                                     |     |
| Бондаренко А.Д. ....                                                                                                       | 159 |
| <b>ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ</b>                                                              |     |
| Панькова Т. О. ....                                                                                                        | 162 |
| <b>ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА</b>                                                       |     |
| Мазеплюк О.О. ....                                                                                                         | 165 |
| <b>РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ</b>                                                               |     |
| Дудзяк М.О., Ситнік С.В. ....                                                                                              | 168 |
| <b>ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ</b>                                 |     |
| Мальцева І.С., Ситнік С.В. ....                                                                                            | 172 |
| <b>СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</b>                                     |     |
| Медведева Т.А., Ситнік С.В. ....                                                                                           | 176 |
| <b>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ</b>                        |     |
| Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В.....                                                                                           | 181 |
| <b>КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>                                         |     |
| Сороченко О.С.....                                                                                                         | 185 |

# КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сороченко О.С.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

В умовах професійної діяльності військовослужбовці постійно стикаються з надзвичайними, часто травматичними ситуаціями, що вимагають оперативного прийняття складних рішень та демонстрації високого рівня психічної стійкості. Ця стаття присвячена аналізу когнітивної стійкості як ключової складової стресостійкості, що передбачає здатність особистості підтримувати або оперативно відновлювати ефективне функціонування когнітивних процесів у стресогенних умовах.

У даній роботі звернемо увагу на відмінностях когнітивної стійкості від більш ширших конструкцій, таких як психологічна резильєнтність і стійкість, до психотравмуючих впливів, з особливим підкресленням ролі збереження працездатності інтелектуальних функцій під тиском стресу. Останні два десятиліття в українській психології спостерігається великий науковий інтерес до вивчення механізмів збереження психічної рівноваги в умовах стресу, особливо в професіях підвищеної небезпеки та ризику, зокрема у військовій сфері. У цьому контексті окреслюється поступовий розвиток дослідницького напрямку щодо когнітивної складової стресостійкості.

Так, аналіз адаптаційних можливостей особистості у стресових та екстремальних умовах служби, що було закладено у фундаментальній роботі О.М. Кокуна, в якій когнітивні функції (увага, швидкість обробки інформації, прийняття рішень) розглядаються як ключові чинники професійної надійності (Кокун). М.С. Корольчук звертає увагу на індивідуально-типологічні особливості збереження когнітивної ефективності, зокрема у ситуаціях інтенсивного інформаційного тиску, вперше запропонувавши концепт когнітивної мобілізації (Корольчук). Цікаві погляди С.Г. Люсюк, що акцентує на цілеспрямованому тренуванні вольових та когнітивних регуляторів у межах формування стресостійкості до бойового стресу, наголошуючи на єдності інтелектуальних і вольових процесів у підтриманні професійної ефективності (Люсюк). Практичний контекст збереження когнітивної продуктивності після бойового зіткнення аналізується у роботі Д.Ю. Єрьоменка, де стійкість інтерпретується як динамічна характеристика, що включає здатність до відновлення виконавчих функцій і реадаптації (Єрьоменко).

Соціально-мотиваційний вектор дослідження, що прямо пов'язаний із когнітивною гнучкістю та зниженням негативного впливу стресу на мислення, було розгорнуто у працях Є.М. Потапчука, де підкреслено роль ціннісно-сислової основи діяльності у підтриманні когнітивної ясності в умовах стресу (Потапчук). У цілісній системі дослідження когнітивної стійкості важливою є й робота Flood і Keegan, які, аналізуючи дані дослідження армійських підрозділів, підкреслюють когнітивну стійкість як здатність до підтримання ефективного виконання завдань попри наявність стресу. Автори обґрунтовують цю здатність

як результат динамічної взаємодії виконавчих функцій, метапізнання, емоційної регуляції та особистісних ресурсів (Flood & Keegan). Таким чином, сформовано низку теоретичних і практичних підходів до розуміння когнітивної стійкості як важливої складової професійної надійності військовослужбовця, що виявляється у здатності до збереження цілісності виконавчих функцій, гнучкості мислення та саморегуляції у стресових ситуаціях.

У військовому середовищі прийняття рішень відбувається в умовах надзвичайно високого тиску та невизначеності. Наприклад, військовослужбовці під час бойових дій мають залишатися уважними, оцінювати загрози, координувати дії з колегами, дотримуватися правил, а також враховувати ризики для себе, товаришів і цивільних осіб. Такий рівень вимог вимагає високої когнітивної спроможності – що ще більше ускладнюється в умовах стресу. У той час як фізичні й емоційні реакції на стрес є добре дослідженими, менше уваги приділено тому, як стрес впливає на когнітивні функції.

Теоретичне визначення когнітивної стійкості неможливе без попереднього визначення, що таке стрес.

Науковий інтерес до стресу виник саме через бойові дії. Військові організації прагнули зрозуміти, як стрес впливає на продуктивність у бою, щоб використати ці знання у підборі особового складу, здатного підтримувати ефективність у критичних умовах.

Першими дослідженнями було встановлено, що стрес викликає порушення в когнітивному функціонуванні, зниження концентрації, викривлення сприйняття часу та втрата гнучкості мислення. І хоча досвідчені військові іноді демонстрували кращі результати під тиском, для більшості осіб наслідки хронічного чи інтенсивного стресу були негативними.

Стрес у військових умовах має унікальні характеристики, які не обмежуються лише бойовими діями, а також включає:

- тривале очікування небезпеки;
- ізоляцію від сім'ї;
- конфлікти в колективі;
- моральні дилеми (наприклад, участь у суперечливих місіях);
- необхідність приймати небезпечні рішення для життя інших людей.

Ці обставини викликають когнітивну і емоційну перевантаженість, що може порушити здатність логічно мислити, зосереджуватись, планувати дії і передбачати наслідки.

Одним із ключових наслідків стресу є зниження:

- уваги (людина фіксується на загрозі, ігноруючи іншу інформацію);
- робочої пам'яті (важче утримувати і обробляти дані);
- гнучкості мислення (зменшується здатність шукати альтернативи);
- швидкості прийняття рішень.

У військових умовах це може спричинити фатальні помилки: неправильну оцінку ситуації, запізнілу реакцію або втрату контролю над ситуацією.

Дослідження в галузі психологічного стресу підкреслюють, що стрес виникає лише тоді, коли ситуація сприймається як загрозна (Roesch, S.C., Weiner, B., & Vaughn, A.). Ця когнітивна інтерпретація активує механізми копіngu

та визначає психологічну адаптацію. Іншими словами, не сама подія викликає стрес, а оцінка цієї події людиною. Це означає, що навіть у схожих умовах дві особи можуть реагувати абсолютно по-різному – в залежності від того, як вони сприймають ситуацію, які в них є ресурси, досвід і навички подолання.

Таке розуміння є базовим для моделі когнітивного оцінювання, копінгу (стратегій подолання) і переоцінювання – і воно відкриває шлях до концептуалізації когнітивної стійкості.

Когнітивна стійкість – це здатність підтримувати когнітивне функціонування, необхідне для успішного виконання завдання, незважаючи на наявність сильного стресу. Ми розглядаємо стійкість до збереження когнітивних функцій, називаючи її «когнітивною стійкістю» як складову стресостійкості, і яка відрізняється від класичних підходів до психологічної стійкості, оскільки ефективне функціонування у стресових умовах потребує насамперед збереження когнітивного ресурсу.

Традиційні моделі резильєнтності у психології, серед яких моделі Кобаса, Коннора і Девідсона, мають схильність до акцентування на емоційних та особистісних аспектах, що, однак, не враховує важливість збереження ясності мислення у бойових умовах. У військовій практиці саме когнітивна гнучкість, здатність до аналітичного мислення та прийняття рішень у складних умовах набувають важливого значення. Так, аналізуючи вище зазначену наукову літературу, ми розглядаємо «когнітивну стійкість» як спроможність особистості підтримувати, чи швидко відновлювати когнітивні функції – увагу, гнучкість мислення, робочу пам'ять, планування – після впливу сильних стресорів.

Основними складовими когнітивної стійкості є:

- розвинуті когнітивні функції (концентрація, гнучкість, короткочасна пам'ять);
- сформовані навички метапізнання (контроль та рефлексія над власними розумовими процесами);
- ефективна емоційна регуляція (управління психоемоційними реакціями на стрес);
- здатність до психологічного захисту та модуляції рівня внутрішнього збудження.

Визначене поняття розглядається не як фіксована особистісна риса, а як динамічна характеристика, що може змінюватися в залежності від зовнішніх і внутрішніх умов.

У межах цієї роботи стрес інтерпретується крізь призму взаємодії між вимогами середовища та особистісними ресурсами. Виникнення стресу зумовлене перевищенням зовнішніми вимогами наявних адаптаційних можливостей індивіда.

При цьому підкреслюється, що стрес не завжди має суто негативний вплив – його ефекти визначаються способом інтерпретації ситуації та стратегіями подолання. Саме здатність підтримувати цілісність когнітивної діяльності навіть під інтенсивним тиском розглядається як прояв когнітивної стійкості.

На відміну від загальної психологічної стійкості, когнітивна стійкість стосується здатності зберігати ясність і ефективність мислення під впливом

стресу. Це означає підтримання: фокусованої уваги, контролю над розумовими процесами, логічного мислення, швидкого прийняття рішень.

Узагальнена модель когнітивної стійкості, на нашу думку містить наступні фактори:

- фактор стресу – зовнішня подія або умова;
- когнітивна оцінка – як особа інтерпретує подію (загроза чи виклик);
- копінг-стратегії – активні або пасивні способи подолання ситуації;
- когнітивні реакції – здатність підтримувати виконавчі функції: увагу, пам'ять, планування.

Дослідження когнітивного функціонування військовослужбовців вказують на особливу роль ключових аспектів мислення, таких як оперативна пам'ять, зорово-просторове інтегрування, швидкість реакції та виконавчі функції. Останні, у свою чергу, забезпечують здатність до планування, контролю дій, адаптації до змінних умов та збереження ефективності у критичних ситуаціях.

У структурі когнітивної стійкості особливе значення мають компоненти, пов'язані з виконавчим контролем, зокрема:

- гальмування (інгібіція) – здатність стримувати імпульсивні реакції;
- перемикання уваги (shifting) – вміння оперативно адаптуватися до нових завдань;
- оновлення робочої пам'яті (updating) – здатність підтримувати і маніпулювати актуальною інформацією.

Ці когнітивні процеси дозволяють військовослужбовцю зберігати здатність до ефективного сприйняття загроз, прийняття рішень та координації дій навіть за умов високого стресу. Їхній дефіцит пов'язаний із підвищеним ризиком дезорганізації поведінки, когнітивного ступору або імпульсивних помилкових рішень у бойовій обстановці. Когнітивна стійкість, однак, не обмежується лише нейропсихологічними чи виконавчими функціями. Вона тісно пов'язана з емоційною регуляцією, яка забезпечує контроль над афективними реакціями (страхом, гнівом, тривогою), що можуть перешкоджати адекватному мисленню. Найефективнішими стратегіями є когнітивна переоцінка, усвідомлена увага, інгібіція автоматичних афективних імпульсів. Здатність до регуляції емоцій, зокрема у стресових ситуаціях, виступає буфером проти перевантаження виконавчої системи мозку.

Ще одним невід'ємним компонентом когнітивної стійкості є мотиваційна підтримка, яка визначає готовність до вольового зусилля і когнітивної напруги у складних умовах. Особистісна значущість професійної ролі, ідентифікація із завданням, внутрішня цінність служіння та відчуття професійного обов'язку сприяють мобілізації психічних ресурсів. Мотиваційна структура виконує захисну функцію, сприяючи стабільності когнітивної активності під час тривалого впливу стресогенних факторів.

Узагальнюючи, когнітивна стійкість військовослужбовця може бути охарактеризована як інтегративний психологічний ресурс, що поєднує стабільність виконавчих функцій, ефективну емоційну регуляцію, метакогнітивну самосвідомість і мотиваційні чинники. Вона забезпечує



збереження когнітивної ефективності в екстремальних умовах, а також відновлення ментальної ясності після стресового впливу.

На відміну від загальних конструктів психологічної резильєнтності, що часто фокусуються на емоційно-особистісній сфері, когнітивна стійкість виявляється у здатності мінімізувати дезорганізацію виконавчих процесів та підтримувати ментальну продуктивність у ситуаціях високого ризику, невизначеності та морального навантаження.

Поглиблене вивчення цього феномену має критичне значення для формування сучасних програм психологічної підготовки військовослужбовців. Особливої актуальності набуває розробка валідних інструментів емпіричного вимірювання рівня когнітивної стійкості, а також апробація методів її розвитку у процесі професійного відбору, тренування і відновлення після бойових дій.

#### Література:

1. Єрмоменко Д.Ю. Особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький: Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Б. Хмельницького, 2018. 180 с.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2004. 426 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 512 с.
4. Люсюк С.Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький: Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Б. Хмельницького, 2011. 205 с.
5. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Хмельницький: Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Б. Хмельницького., 2004. 365 с.
6. Flood, A. & Keegan, R.J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Military Psychology*, 34(2), 103–115.
7. Roesch, S.C., Weiner, B., & Vaughn, A. (2002). Cognitive approaches to stress and coping. *Current Opinion in Psychiatry*. Vol. 15, № 6. P. 627–632.