

**Кобець Яна Віталіївна**

здобувач вищої освіти психологічного факультету  
*Черкаський національний університет ім.Богдана Хмельницького, Україна*

**Науковий керівник: Гвоздь Марина Станіславівна**

викладач кафедри психології  
*Черкаський національний університет ім.Богдана Хмельницького, Україна*

## **КОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **Актуальність проблеми**

Сучасна військова діяльність відбувається в умовах хронічного стресу, невизначеності, інформаційного перевантаження та обмеженого часу на прийняття рішень. За таких умов ефективність виконання службово-бойових завдань визначається не лише фізичною підготовленістю, але й здатністю військовослужбовця зберігати психічну рівновагу та когнітивну ефективність під впливом стресорів [1].

Традиційно стресостійкість розглядається як особистісна характеристика або результат психологічної підготовки. Водночас сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу на ролі когнітивних ресурсів як системи пізнавальних можливостей, що забезпечують адаптацію до складних умов діяльності [2]. Саме через когнітивні механізми відбувається оцінка ситуації, прогнозування її розвитку та вибір поведінкових стратегій.

Попри значний обсяг досліджень, проблема взаємозв'язку когнітивних ресурсів і стресостійкості у військовослужбовців залишається недостатньо розробленою, що визначає актуальність даної роботи.

Стресостійкість у сучасній психології розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти. Вона визначається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності та адекватність поведінки в умовах стресу [3]. Важливу роль у її формуванні відіграє когнітивна оцінка ситуації, яка визначає індивідуальну реакцію на стресові впливи [4].

У межах ресурсного підходу стресостійкість розглядається як результат ефективного використання внутрішніх ресурсів особистості, серед яких когнітивні здібності посідають провідне місце [5]. Вони забезпечують

здатність до аналізу ситуації, контролю поведінки та прийняття рішень.

Інтелектуальні здібності у сучасній науці трактуються як багатовимірна система, що включає як загальний інтелект, так і окремі когнітивні функції [6]. Особливого значення набуває розмежування флюїдного та кристалізованого інтелекту, що дозволяє розглядати інтелект як динамічний ресурс адаптації до нових умов [7].

У контексті реальної діяльності інтелект проявляється через функціонування окремих когнітивних процесів: уваги, пам'яті, швидкості обробки інформації та виконавчих функцій [8]. Саме ці процеси визначають ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження.

У сучасних умовах бойової діяльності когнітивні ресурси виступають не лише інструментом обробки інформації, але й ключовим механізмом забезпечення стресостійкості. Вони визначають здатність військовослужбовця до орієнтації в складних ситуаціях, прийняття рішень та контролю власних дій.

Особливу роль відіграє робоча пам'ять, яка забезпечує утримання та обробку інформації в процесі діяльності [9]. Увага дозволяє виділяти релевантні стимули та ігнорувати зайву інформацію, що критично важливо в умовах інформаційного перевантаження. Виконавчі функції забезпечують планування, гнучкість мислення та контроль поведінки.

У військовій діяльності когнітивні ресурси безпосередньо пов'язані з професійною надійністю. Високий рівень їх розвитку сприяє більш точному прогнозуванню ситуації, зниженню кількості помилок та підвищенню ефективності прийняття рішень [10].

Водночас взаємодія когнітивних процесів і стресу має двосторонній характер. З одного боку, розвинені когнітивні ресурси підвищують здатність до подолання стресу, з іншого, інтенсивний стрес може порушувати функціонування когнітивних систем, знижуючи ефективність діяльності. Це створює необхідність розглядати когнітивні ресурси як динамічний фактор, чутливий до умов середовища.

### **Наукова новизна**

Наукова новизна роботи полягає у зміщенні акценту з традиційного розгляду стресостійкості як особистісної характеристики на її аналіз як функції когнітивних ресурсів. Запропоновано підхід, у межах якого інтелектуальні здібності розглядаються не лише як супутній фактор, а як ключовий механізм забезпечення адаптації в умовах стресу.

Обґрунтовано, що ефективність діяльності військовослужбовців у

бойових умовах визначається не лише рівнем емоційної стабільності, але й здатністю до збереження когнітивної ефективності під впливом стресорів.

### **Висновки**

1. Когнітивні ресурси є одним із ключових факторів забезпечення стресостійкості військовослужбовців.

2. Інтелектуальні здібності визначають ефективність прийняття рішень, адаптацію до складних умов і рівень професійної надійності.

3. Взаємодія когнітивних процесів і стресу має двосторонній характер і потребує подальшого емпіричного дослідження.

4. Перспективним напрямом є розробка програм розвитку когнітивних ресурсів як засобу підвищення стресостійкості військовослужбовців.

### **Список використаних джерел:**

1. Selye H. (1976) *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Deary I. J. (2001) *Intelligence*. Oxford University Press.
3. Masten A. S. (2001) Resilience in development. *American Psychologist*.
4. Lazarus R. S., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
5. Hobfoll S. E. (1989) Conservation of resources. *American Psychologist*.
6. Carroll J. B. (1993) *Human cognitive abilities*. Cambridge University Press.
7. Cattell R. B. (1987) *Intelligence: Its structure*. Elsevier.
8. Diamond A. (2013) Executive functions. *Annual Review of Psychology*.
9. Baddeley A. (1992) Working memory. *Science*.
10. Klein G. (1998) *Sources of Power*. MIT Press.