**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

2. Горбатенко А., Власов В. Майндфулнес арттерапія як інструмент для зменшення стресу та покращення самопочуття у жінок, які пережили домашнє насильство. *UNIVERSUM.* 2025. №27. С. 674-679.

3. Дяченко О. О., Лисенкова І. П. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених жінок засобами арт-терапії. *The 12 th International scientific and practical conference "Science and society: modern trends in a changing world"(October 28-30, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 244-248*.

4. Плахотна Л. В., Мітрясова О. П. Дослідження рівня тривожності як основа для розробки арт-терапевтичної програми підтримки жінок ВПО. *Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти.* 2025. С. 172-176.

5. Сергєєва В. М., Харлай Л. О. Психологічні особливості подолання тривожності у жінок середнього віку засобами фототерапії. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: збірник наукових праць III Всеукр. наук.-практ. семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення»* (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. С. 191-192.

Поліщук Світлана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я

Корнійчук Іра Вікторівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Вивчення стресостійкості військовослужбовців у сучасній психологічній науці характеризується мультидисциплінарним підходом, що поєднує здобутки різних галузей психології для комплексного аналізу поведінки особистості в екстремальних умовах. Інтенсифікація бойових дій і зростання психоемоційного навантаження актуалізують потребу в дослідженні ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування військових.

Ступінь розроблення проблеми. Аналіз джерельної бази дозволяє виокремити психофізіологічний і соціально-психологічний вектори дослідження. Перший спирається на теорію загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та розробки М. Корольчука і О. Кокуна щодо ресурсів адаптації та біологічного резерву організму. Другий акцентує роль групової взаємодії, що відображено у працях Д. Гроссмана та О. Блінова, які розглядають згуртованість і соціальну підтримку як ключові чинники адаптації.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість військовослужбовців є складною системною характеристикою, що формується в процесі професійної підготовки, службової діяльності та міжособистісної взаємодії. У концепції В. Осьодло професійне становлення офіцера розглядається як поетапний процес, у межах якого відбувається інтеграція особистісних якостей і професійних компетентностей. Саме на цьому етапі формуються такі ключові риси, як відповідальність, саморегуляція, психологічна готовність до ризику та здатність діяти в умовах невизначеності, що безпосередньо визначають рівень стресостійкості [4].

Суттєвим аспектом є динаміка стресових станів, яку досліджує І. Сидоренко. У високотехнологічних конфліктах стрес набуває нових форм, пов’язаних із інформаційним перевантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень і постійною когнітивною напругою. Це вимагає від військовослужбовця не лише емоційної витривалості, але й високого рівня когнітивної гнучкості, здатності до переключення уваги та оперативного мислення. У таких умовах особливого значення набувають навички самоконтролю та управління психічними станами [5].

Психолог О. Кокун підкреслює, що психологічна стійкість військовослужбовців забезпечується через систему внутрішніх ресурсів особистості. До них належать мотиваційно-смислові установки, що визначають значущість виконуваної діяльності, емоційна стабільність, яка дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань, а також ефективні копінг-стратегії. Конструктивні способи подолання стресу, зокрема орієнтація на вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації та використання соціальної підтримки, сприяють збереженню психічного здоров’я [2].

Важливу роль відіграють і соціально-психологічні чинники. Згуртованість військового підрозділу, довіра між його членами та ефективне лідерство створюють сприятливий психологічний клімат, який знижує рівень стресу. Взаємопідтримка у мікрогрупі виступає ресурсом, що компенсує індивідуальні обмеження та підсилює адаптаційні можливості особистості.

Таким чином, стресостійкість формується як результат взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, когнітивних процесів і соціального середовища, у якому функціонує військовослужбовець.

Висновки. Отже, стресостійкість військовослужбовців є багатовимірним феноменом, що формується під впливом комплексу психофізіологічних і соціально-психологічних чинників. Її розвиток залежить від рівня сформованості особистісних ресурсів, професійної підготовки та якості міжособистісної взаємодії в колективі, що в сукупності забезпечує ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Список використаних джерел:

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. … д-ра психол. наук за спеціальністю 19.00.04 – «Медична психологія». Ін-т пс-ії імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. 660 с.

2. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 128 с.

3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ: Ельга, 2020. 400 с.

4. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ: ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.

5. Сидоренко І. О. Динаміка стресових станів військовослужбовців у високотехнологічних конфліктах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 18 (63). С. 45–58.

6. Grossman D. On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. New York: Back Bay Books, 1995. 400 p.