Bingöl University (Bingöl, Turkey)
Palacký University (Olomouc, Czech Republic)
Warsaw Management University (Warsaw, Poland)
Ostfalia University of Applied Sciences Ostfalia (Suderburg, Germany)
Aalto University (Espoo, Finland)
Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II Biała Podlaska (Poland)
Національний університет оборони України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Кафедра наук про здоров'я Ужгородського національного університету
Кафедра психології Мукачівського національного університету
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кафедра клінічної психології та психічного здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

XIV International Scientific and Practical Conference

«AVIATION AND EXTREME PSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL ADVANCEMENTS»

April 16, 2026

Факультет наук про здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Faculty of Health Sciences

Department of Aviation Psychology and Human Factors Management

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковицької, Л. В. Помиткіної, А. П. Ковальової. Національний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2026. 673 с. Електронне аидання

Збірник містить матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень», яка була організована кафедрою авіаційної психології та управління людським фактором та відбулася у Національному університеті «Київський авіаційний інститут» 16 квітня 2026 р.

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету
«Київський авіаційний інститут»
(протокол № 7від 20 травня 2026 року)

Голова оргкомітету

ЯКОВИЦЬКА Лада – докторка психологічних наук, професорка, в.о. завідувачки кафедри авіаційної психології та управління людським фактором факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Координатори конференції

КОКАРЄВА Анжеліка – кандидатка педагогічних наук, доцентка, в.о. декана факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Рецензенти:

ВОЛОШИНА Валентина – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ГОРБЕНКО Світлана – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут».

© Колектив авторів, 2026; © КАІ, 2026

ISBN 978-966-931-357-7

© Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2026

Христина Цьомик
доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування ролі саногенного мислення як психологічного ресурсу забезпечення ефективної діяльності фахівців в екстремальних умовах. Проаналізовано психологічні особливості екстремальних умов та їх вплив на когнітивне й емоційне функціонування особистості. Схарактеризовано сутність та структуру саногенного мислення в контексті психологічної саморегуляції. Визначено механізми впливу саногенного мислення на психічну стійкість і ефективність діяльності фахівців екстремальних професій. Обґрунтовано значення саногенного мислення як ресурсу, що забезпечує збереження когнітивної ясності, емоційної стабільності та адаптивної поведінки в умовах підвищеного стресу. Окреслено підходи до розвитку саногенного мислення у системі психологічної підготовки.

Ключові слова: саногенне мислення; екстремальні умови; психологічна саморегуляція; психічна стійкість; ефективність діяльності; когнітивна переоцінка; фахівці екстремальних професій.

Сучасний стан розвитку суспільства характеризується стрімким зростанням кількості ситуацій підвищеного ризику, що зумовлює особливу значущість психологічної стійкості фахівців, діяльність яких пов'язана з постійним впливом екстремальних стресогенних чинників. Збройні конфлікти, техногенні катастрофи, природні надзвичайні ситуації – все це вимагає від

військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників, поліцейських та фахівців інших екстремальних професій здатності зберігати психологічну ясність і приймати адекватні рішення в умовах крайнього обмеження часу, загрози для життя та підвищеного емоційного навантаження.

В Україні ця проблема набула особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною збройною агресією. Мільйони людей – цивільні, військові, медики, рятувальники щодня діють в умовах, для яких традиційна психологічна підготовка виявляється недостатньою. Практика показує: дві людини з однаковою фаховою підготовкою в ідентичній екстремальній ситуації можуть демонструвати принципово різну ефективність – одна зберігає ясність думки і діє цілеспрямовано, інша панікує і припускається фатальних помилок. Ключова відмінність між ними часто полягає не у рівні навичок, а в якості мислення в момент стресу. Саме в зазначеному контексті можна виокремити важливість поняття «саногенне мислення» як специфічного типу мислення особистості, орієнтованого на збереження її психічного здоров'я та ефективності функціонування особистості шляхом конструктивного опрацювання стресогенного досвіду. Попри те, що у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці накопичено значний масив досліджень як природи саногенного мислення, так і психологічних закономірностей діяльності в екстремальних умовах, зв'язок між цими феноменами, особливо у контексті прикладної психології екстремальних ситуацій, залишається недостатньо дослідженим.

Мета статті є теоретично обґрунтувати роль саногенного мислення як психологічного ресурсу забезпечення ефективної діяльності фахівців в екстремальних умовах.

Зазначимо, що поняття «саногенне мислення» утвердилося у психологічній науці як позначення специфічного типу мислення, принципово відмінного від патогенного: якщо патогенне мислення фіксується на загрозі, підсилює страждання та відтворює деструктивні емоційні реакції, то саногенне мислення людини орієнтоване на конструктивне опрацювання стресогенного досвіду, знаходження сенсу і збереження внутрішньої рівноваги навіть у несприятливих обставинах.

У вітчизняній психології ґрунтовне дослідження цього феномена представлено в роботах А. Гільман, яка визначає чотири ключові риси саногенного мислення. До них належать рефлексивність і метакогнітивність, що проявляються у здатності людини усвідомлювати, аналізувати та за потреби змінювати власні думки, емоції й поведінкові стратегії; позитивне переосмислення, тобто вміння віднаходити конструктивний зміст у складних або кризових обставинах і використовувати їх як ресурс особистісного розвитку; емоційна саморегуляція, яка передбачає свідоме керування емоційними станами задля збереження психологічної рівноваги; а також спрямованість на самореалізацію, що виявляється в активному прагненні до досягнення цілей, узгоджених із власними глибинними цінностями [1].

Т. Кириленко розглядала саногенне мислення як стратегічний ресурс особистості в умовах стресу, що реалізується через саногенну рефлексію, когнітивну реконструкцію та особистісну саморегуляцію. На думку вченої, саногенна рефлексія забезпечує усвідомлення й осмислення власних переживань, когнітивна реконструкція – трансформацію неадаптивних переконань у більш конструктивні, а саморегуляція – підтримання внутрішньої рівноваги та цілеспрямованої поведінки. Ефективність цих механізмів безпосередньо залежить від рівня ціннісної визначеності особистості [2].

О. Осадько підкреслювала значення ціннісного ставлення до власного здоров’я як основи актуалізації саногенного потенціалу особистості. Усвідомлення здоров’я як особистісної цінності сприяє вибору конструктивних способів осмислення труднощів, регуляції емоційних станів і підтриманню психологічної рівноваги. Таким чином, ціннісно-смислова сфера виступає ключовим чинником ефективності саногенного мислення в умовах стресу [3].

Узагальнюючи наукові погляди науковців зазначених вище, можна визначити, що структурно саногенне мислення охоплює взаємопов’язані компоненти, кожен із яких виконує специфічну роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Ціннісно-мотиваційний компонент визначає

смислову спрямованість мислення, задає орієнтири діяльності та формує внутрішню мотивацію до подолання труднощів. Саме він забезпечує включення життєвого досвіду у систему особистісних цінностей, сприяє усвідомленню значущості подій і підтримує прагнення до розвитку навіть у складних обставинах. Когнітивно-рефлексивний компонент пов'язаний зі здатністю до осмислення ситуацій, аналізу власних думок і переконань, а також їх критичної переоцінки. Він забезпечує гнучкість мислення, дозволяє знижувати суб'єктивну загрозливість стресових факторів і трансформувати деструктивні когнітивні схеми у більш адаптивні. Завдяки цьому особистість здатна бачити альтернативи, формувати більш реалістичні інтерпретації подій і уникати когнітивних викривлень. Емоційно-вольовий компонент відображає здатність до регуляції емоційних станів у поєднанні з вольовими зусиллями, спрямованими на підтримання психологічної стійкості. Він забезпечує інтеграцію емоцій, їх усвідомлення та контроль, а також мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. У цьому контексті важливою є не лише стабілізація емоцій, а й здатність витримувати напруження без втрати ефективності діяльності. Конативно-регулятивний компонент реалізується у поведінковій площині та охоплює здатність до саморегуляції дій відповідно до усвідомлених цілей і цінностей. Він забезпечує узгодженість між когнітивними оцінками, емоційними реакціями та реальною поведінкою, сприяє формуванню адаптивних стратегій реагування й ефективному прийняттю рішень у складних ситуаціях.

У системі підтримання психічного функціонування зазначені компоненти забезпечують реалізацію низки функцій: ціннісно-смислової, що інтегрує досвід у цілісну систему особистісних значень; когнітивно-регулятивної, яка знижує сприйняття загрози та сприяє конструктивному осмисленню ситуацій; емоційно-стабілізуючої, що підтримує внутрішню рівновагу; та саморегулятивної, яка забезпечує узгодженість психічних процесів і поведінки.

Варто зазначити, що особливої значущості ці компоненти набувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності. Саме тому доцільним є

звернення до аналізу функціонування саногенного мислення в екстремальних умовах, де його роль як внутрішнього ресурсу психічної стійкості, адаптації та ефективної діяльності проявляється найбільш виразно.

Екстремальні умови – це ситуації, що виходять за межі звичайного досвіду і ставлять перед особистістю вимоги, які перевищують її адаптивні ресурси або загрожують їх вичерпанням. До ключових характеристик екстремальних умов відносять: реальну або суб'єктивно відчутну загрозу для життя і здоров'я; різку обмеженість часу для прийняття рішень; дефіцит інформації або її надмірний обсяг (інформаційне перевантаження); високу відповідальність за наслідки рішень; тривалу дію стресогенних чинників без можливості відновлення ресурсів.

Класичні роботи з психофізіології стресу Г. Сельє [13] та В. Кеннон [7] заклали підґрунтя для розуміння фізіологічних механізмів реагування організму на екстремальні впливи. Активація симпато-адреналової системи («бий або тікай») забезпечує миттєву мобілізацію ресурсів, однак при тривалому впливі стресорів виснажує адаптивний потенціал і знижує якість когнітивного функціонування. Саме тому в умовах тривалого бойового стресу, хронічного навантаження рятувальників або медиків у кризових ситуаціях виникає феномен «когнітивного тунелю» – звуження уваги до одного аспекту ситуації при втраті широти огляду.

С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів зазначав, що стрес виникає тоді, коли особистість стикається із загрозою втрати ресурсів – матеріальних, соціальних, психологічних або реальною їх втратою [11]. Фахівці екстремальних професій перебувають в умовах постійного ресурсного виснаження: фізичного (недосип, перевантаження), когнітивного (надмірне навантаження на увагу і пам'ять) і емоційного (вторинна травматизація, накопичення афективної напруги). Здатність особистості підтримувати або відновлювати ресурсний баланс в таких умовах визначає її психологічну стійкість.

Дослідження виживання в критичних ситуаціях (Дж. Ліч [12]) продемонстрували, що більшість людей у гострих кризових ситуаціях проходять через три поведінкові патерни: активна

адаптація (~10–15%), ступор і дезорганізація (~75%) та панічна неадаптивна поведінка (~10–15%). При цьому ключовим предиктором попадання до «активної» групи виявляється не рівень спеціальної підготовки, а наявність у особистості конструктивних когнітивних схем – здатності швидко переоцінювати ситуацію і знаходити вихід. Ця закономірність є прямим емпіричним свідченням функціонального значення саногенного мислення в екстремальних умовах.

Отже, діяльність в екстремальних умовах ставить перед психікою особистості чотири ключові виклики: ціннісний – активізація ціннісного ставлення до власного здоров'я та життя, когнітивний – збереження ясності мислення і здатності до адекватної оцінки ситуації при дефіциті часу та ресурсів; емоційний – запобігання паніці, катастрофізації та емоційному паралічу; поведінковий – забезпечення цілеспрямованих, ефективних дій попри надмірне навантаження. Саме на ці чотири виклики відповідає саногенне мислення.

Психічна стійкість у контексті екстремальних умов – це здатність особистості зберігати цілеспрямованість, когнітивну ясність і емоційну рівновагу при впливі потужних стресогенних чинників. М. Селігман у концепції «навченого оптимізму» показав, що особистості з оптимістичним пояснювальним стилем ті, хто інтерпретує труднощі як тимчасові, специфічні та зовнішні – демонструють значно вищий рівень психологічного здоров'я і стійкості до стресу [14]. Пояснювальний стиль є операціональним виразом саногенного мислення і безпосередньо визначає психічну стійкість особистості в критичних обставинах.

А. Антоновськи запропонував концепцію «відчуття зв'язності» (Sense of Coherence, SOC), яка охоплює три компоненти: зрозумілість (comprehensibility) – здатність сприйняти ситуацію як зрозумілу і структуровану; керованість (manageability) – переконаність у власній здатності впоратися з нею; осмисленість (meaningfulness) – здатність знаходити сенс у подоланні труднощів [5]. Ці три компоненти є, по суті, психологічним описом саногенного мислення: особистість, яка навіть у хаосі бойової обстановки або катастрофи здатна структурувати ситуацію, вірить у власні ресурси і знаходить смисл у своїй ролі, демонструє принципово вищу стійкість.

Б. Фредріксон у теорії «розширення і побудови» довела, що позитивні емоції, породжені конструктивним мисленням, розширюють когнітивний і поведінковий репертуар особистості та сприяють накопиченню психологічних ресурсів [9]. Це положення має принципове значення для розуміння ролі саногенного мислення в екстремальних умовах: навіть короткочасна здатність знайти «острів стабільності» у кризовій ситуації – конструктивно переосмислити поточну загрозу – запускає висхідну спіраль психологічного відновлення, що підвищує якість подальших рішень.

У теорії самоефективності А. Бандура показав, що переконання особистості у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями (self-efficacy) є одним із найбільш потужних предикторів ефективності діяльності в умовах стресу [6]. Саногенне мислення безпосередньо підтримує самоефективність: конструктивна інтерпретація попереднього досвіду, акцент на ресурсах («що у мене є, щоб впоратися») замість фіксації на браках («я не можу») – формує психологічну установку суб'єктності, що принципово підвищує якість рішень у критичних ситуаціях.

Дослідження М. Гарніефскі та В. Краайя продемонстрували, що особи з розвиненими стратегіями когнітивної регуляції емоцій – рефреймінгом, позитивним переосмисленням, фокусом на плануванні – демонструють значно нижчий рівень депресії, тривоги та ПТСР навіть після впливу потужних стресорів [10]. Ці стратегії є операціональним виразом когнітивного і афективного компонентів саногенного мислення.

Р. Раян та Е. Дісі у теорії самодетермінації показали: коли особистість діє відповідно до інтерналізованих цінностей і автономної мотивації, вона демонструє вищу витривалість, стійкість до виснаження і якість рішень, навіть в умовах надмірного навантаження. Для фахівців екстремальних професій це означає: усвідомлення особистісного смислу власної діяльності – «я захищаю людей», «я рятую життя» є не лише джерелом мотивації, а й потужним психологічним буфером, що підтримує саногенне мислення навіть тоді, коли фізичні і когнітивні ресурси на межі [8].

Зв’язок між саногенним мисленням і ефективністю діяльності в екстремальних умовах проявляється через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів у ланцюгу «мислення – стан – дії». Насамперед воно впливає на когнітивне функціонування: у стресі увага звужується, а мислення спрощується, однак завдяки когнітивній переоцінці саногенне мислення знижує відчуття загрози, що дозволяє відновити ясність мислення, широту сприйняття та здатність бачити альтернативні рішення. В емоційній площині воно запобігає дезорганізуючому впливу паніки й катастрофізації, підтримуючи стан мобілізації без втрати контролю, коли людина здатна усвідомлювати власні емоції, не зливаючись із ними. У поведінковому аспекті саногенне мислення забезпечує гнучкість і адаптивність дій: сприяє збереженню цілеспрямованості, здатності змінювати стратегії відповідно до ситуації та конструктивно ставитися до помилок як до джерела досвіду. Таким чином, воно виступає ключовим внутрішнім ресурсом, що підвищує ефективність рішень і дій у складних та невизначених умовах.

Особливо значущою є роль саногенного мислення у попередженні і подоланні бойової втоми та синдрому вигорання – станів, що є ключовими чинниками зниження ефективності і виникнення критичних помилок у фахівців екстремальних професій при тривалому стресі. Т. Титаренко підкреслювала, що у воєнних умовах здатність особистості відновлюватися й трансформуватися під впливом несприятливих обставин стає центральним показником її ментальної стійкості [4]. Саногенне мислення, через ціннісно-смислову і саморегулятивну функції, забезпечує саме цю здатність: особистість не лише «виживає» у стресі, а й відновлюється після нього і знаходить у ньому ресурс для зростання.

На нашу думку, схематично зв'язок між саногенним мисленням і ефективністю можна представити так: менше тривоги – краще рішення; більше когнітивного контролю – менше помилок; емоційна стабільність – вища витривалість; наявність сенсу – вища мотивація і стійкість до вигорання. Таким чином, саногенне мислення є не психологічним «бонусом», а базовим ресурсом, без якого ефективна діяльність у тривалих

екстремальних умовах є або неможливою, або пов'язаною із критично високими психологічними втратами.

Суттєвою перевагою саногенного мислення, за нашим переконанням, є те, що воно не є фіксованою рисою, а може цілеспрямовано розвиватися, що відкриває можливості для його інтеграції у підготовку фахівців екстремальних професій. Одним із ключових підходів є когнітивна реструктуризація, заснована на ідеях А. Бек та А. Елліс, яка передбачає виявлення та корекцію дисфункційних мисленнєвих патернів через аналіз типових стресових ситуацій. Важливим доповненням є тренінг когнітивної гнучкості та рефлексивності, що формує здатність змінювати інтерпретації подій і розпізнавати власні когнітивні викривлення, зокрема через симуляційні вправи. Не менш значущим є розвиток метакогнітивних навичок, який дозволяє дистанціюватися від власних емоцій і зберігати контроль над реакціями навіть у стані напруження. Окрему роль відіграє ціннісно-смислова підготовка, обґрунтована підходом Р. Раян та Е. Десі, яка спрямована на усвідомлення особистісного смислу діяльності як джерела витривалості. У сукупності ці підходи формують системну основу розвитку саногенного мислення як ресурсу ефективної діяльності в екстремальних умовах [8].

Отже, саногенне мислення постає як інтегральний психологічний ресурс, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми й забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу. В екстремальних ситуаціях, які висувають підвищені вимоги до ясності мислення, емоційної стійкості та цілеспрямованості дій, воно дозволяє одночасно знижувати рівень тривоги, підтримувати когнітивний контроль і зберігати смислову мотивацію діяльності. Це безпосередньо підвищує якість рішень, зменшує кількість помилок і сприяє психічній стійкості. Відтак розвиток саногенного мислення через когнітивні, метакогнітивні та ціннісно-смислові підходи має розглядатися як необхідний компонент системної психологічної підготовки та супроводу фахівців екстремальних професій.

Література:

1. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного*

університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. Вип. 57. С. 64–68.

2. Кириленко Т. С. *Саногенне мислення в умовах стресу: стратегії та ресурси.* Київ : Ін-т психології НАН України, 2020. 224 с.

3. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2014. Вип. 5. С. 88–103.

4. Титаренко Т. М. *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 164 с.

5. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.

6. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.

7. Cannon W. B. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.* 2nd ed. New York : Appleton-Century-Crofts, 1929. 404 p.

8. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

9. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist.* 2001. Vol. 56. № 3. P. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218

10. Garnefski N., Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire: development of a short 18-item version. *Personality and Individual Differences.* 2006. Vol. 41. № 6. P. 1045–1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010

11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513

12. Leach J. *Survival Psychology.* New York : New York University Press, 1994. 224 p.

13. Selye H. *The Stress of Life.* Rev. ed. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.

14. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York : Pocket Books, 1990. 319 p.

Владислава Артюхова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків (Україна)

Анна Павицька
командир відділення навчальної групи
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ЄДНІСТЬ ЕКІПАЖУ ЯК РЕСУРС КОЛЕКТИВНОЇ СТІЙКОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема психологічної єдності екіпажу як важливого чинника формування колективної стійкості у військових підрозділах. Проаналізовано її соціально-психологічні складові, зокрема взаємну довіру, психологічну сумісність, морально-психологічний клімат та емоційну підтримку. Визначено, що психологічна єдність екіпажу сприяє ефективній взаємодії між військовослужбовцями, підвищує їхню стійкість до стресових факторів та забезпечує результативність виконання службово-бойових завдань. Окреслено основні напрями формування психологічної єдності у військових колективах.

Ключові слова: психологічна єдність, екіпаж, колективна стійкість, військовий колектив, згуртованість, психологічна сумісність, морально-психологічний клімат.

В умовах повномасштабного вторгнення важливим та фундаментальним фактором ефективності бойового застосування авіації є психологічна стійкість екіпажу. Разом з