



Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).
The article and any related published material are licensed under the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

УДК 159.9

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2026.67.50-55>

Ліана АНДРУЩЕНКО, магістрант

ORCID ID: 0009-0001-2791-3366

e-mail: liana_andruschenko@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ МІЖНАРОДНИХ НАВЧАНЬ

Вступ. Збройні Сили України в умовах повномасштабної збройної агресії інтенсивно залучаються до міжнародних навчань і спільних програм підготовки з підрозділами країн-партнерів. Взаємодія в багатонаціональному середовищі, поряд із безперечними оперативними перевагами, створює специфічний психологічний контекст, у якому культурні відмінності, мовні бар'єри та необхідність відповідати стандартам союзників формують умови для виникнення і закріплення когнітивних викривлень, що негативно впливають на ефективність діяльності військовослужбовців та їхнє психологічне благополуччя. У науковій літературі існують ґрунтовні напрацювання щодо когнітивних викривлень у загальнопсихологічному контексті, а також дослідження у галузі військової психології та кроскультурної комунікації, проте комплексний аналіз когнітивних спотворень саме в умовах міжнародних навчань відсутній. Отже, мета статті полягає у теоретичному аналізі та типологізації когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань як самостійного психологічного явища.

Методи. Для досягнення мети було використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизацію, порівняння та узагальнення, які дали змогу здійснити теоретичне осмислення природи, типів і механізмів формування когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань.

Результати. На основі двопроцесної моделі мислення розкрито природу когнітивних викривлень і визначено роль когнітивних схем, емоційного інтелекту й критичного мислення у їх формуванні та подоланні. Установлено, що міжнародне навчальне середовище створює специфічний комплекс кроскультурних, професійних і соціально-психологічних чинників, які провокують спотворене мислення. Запропоновано типологію п'яти когнітивних викривлень, характерних для цього контексту.

Висновки. Здійснено аналіз наукової літератури, який дав змогу осмислити когнітивні викривлення у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань як психологічне явище; запропоновано типологію характерних когнітивних спотворень і розкрито механізми їх формування; окреслено теоретичні засади для психологічного супроводу на основі когнітивно-поведінкового підходу.

Ключові слова: когнітивні спотворення, двопроцесна модель мислення, кроскультурна взаємодія, когнітивна стійкість, психологічна адаптація, когнітивно-поведінковий підхід.

Вступ

Збройні Сили України в умовах повномасштабної збройної агресії функціонують у принципово нових операційних умовах, що передбачають не лише безпосереднє ведення бойових дій, а й інтенсивне залучення особового складу до міжнародних навчань, спільних тренувань і програм підготовки з підрозділами країн-партнерів. Такий формат діяльності, поряд із безперечними тактичними й оперативними перевагами, створює специфічний психологічний контекст, що вимагає окремого наукового осмислення. Взаємодія в багатонаціональному середовищі, культурні відмінності, мовні бар'єри, відірваність від звичного соціального оточення та необхідність постійно відповідати стандартам союзників формують умови, у яких когнітивні викривлення можуть виникати, закріплюватися або загострюватися, безпосередньо впливаючи на ефективність діяльності військовослужбовців та їхнє психологічне благополуччя.

У наукових дослідженнях, присвячених психологічному забезпеченню діяльності Збройних Сил України, представлено ґрунтовні напрацювання щодо закономірностей соціально-психологічної адаптації особового складу, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, стресостійкості в екстремальних умовах, а також механізмів психологічної підготовки персоналу для участі в міжнародних операціях. Ці праці створюють вагомий теоретичний базис для розуміння адаптаційних процесів і психологічних труднощів, з якими стикаються військовослужбовці. Разом із тим більшість цих дослі-

джень зосереджені на загальних аспектах психологічної адаптації в бойових умовах або на окремих організаційних питаннях миротворчої підготовки й не виділяють когнітивні викривлення в контексті міжнародних навчань як самостійний науковий феномен, що потребує окремого теоретичного осмислення.

Окремий масив досліджень присвячений безпосередньо феномену когнітивних викривлень. У вітчизняній науці розроблено процесуальні моделі психічного відображення, проаналізовано когнітивні схеми як механізми зменшення когнітивних викривлень, досліджено зв'язок когнітивних спотворень з емоційним інтелектом та їхнє місце в структурі інтелектуальної діяльності особистості. Значний внесок у розуміння когнітивних ресурсів, що дають змогу протистояти спотвореному мисленню, зроблено у контексті вивчення ресурсності особистості та ролі критичного мислення. У зарубіжній літературі детально описано механізми виникнення когнітивних упереджень через двопроцесну модель мислення, систематизовано типологію когнітивних викривлень, розроблено теоретичні засади та практичні підходи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з дисфункціональними переконаннями. Проте зазначені праці мають або загальнопсихологічний характер, або клінічну спрямованість і не адаптовані до специфічних умов військової служби та контексту міжнародних навчань.

Значний науковий інтерес становлять дослідження, присвячені міжкультурній комунікації та кроскультурній компетентності військовослужбовців. У вітчизняній науці

проаналізовано поняття кроскультурної комунікації в контексті підготовки особового складу Збройних Сил України до участі в міжнародних операціях, розглянуто складники міжкультурної компетентності та методи подолання етноцентризму, стереотипів і мовних бар'єрів у стресових умовах виконання завдань. У зарубіжних дослідженнях висвітлено вплив психологічного стресу на когнітивне функціонування військовослужбовців, зокрема розроблено концепцію когнітивної стійкості та визначено чинники, що впливають на здатність військовослужбовців зберігати ефективність когнітивних процесів в умовах підвищеного навантаження. Ці напрацювання є надзвичайно цінними для розуміння передумов виникнення когнітивних викривлень у міжнародному навчальному середовищі, однак вони зосереджені на окремих аспектах проблеми – міжкультурній комунікації або когнітивній стійкості до стресу – і не інтегрують їх у цілісну теоретичну модель когнітивних викривлень у специфічних умовах міжнародних навчань.

Отже, існує суттєвий розрив між наявними теоретичними напрацюваннями у суміжних галузях (когнітивна психологія, військова психологія, міжкультурна комунікація, когнітивно-поведінкова терапія) і реальними потребами психологічного супроводу особового складу в умовах міжнародної інтеграції Збройних Сил. Практика показує, що учасники міжнародних навчань нерідко демонструють ознаки помилкової атрибуції поведінки партнерів, надмірного самокритицизму внаслідок порівняння із союзниками, катастрофізації при оцінюванні власних можливостей, когнітивного уникнення у ситуаціях міжкультурної невизначеності, дихотомічного мислення "свій – чужий" та інших форм спотвореного мислення. Ці прояви негативно позначаються на психологічному благополуччі військовослужбовців, ефективності виконання спільних завдань і готовності до подальшої службової діяльності. Відсутність науково обґрунтованих орієнтирів для ідентифікації та корекції таких станів суттєво обмежує можливості психологів Збройних Сил України у забезпеченні якісного супроводу цієї категорії особового складу.

У цьому контексті проблема фрагментарності предметного теоретичного аналізу когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань є похідною від суттєвої системної прогалини – відсутності цілісного наукового осмислення цього феномена на перетині когнітивної психології, військової психології і теорії міжкультурної взаємодії. Жодне з існуючих досліджень не пропонує комплексного теоретичного аналізу специфічних когнітивних викривлень, що формуються під впливом чинників саме міжнародного навчального середовища, їхніх видів, механізмів виникнення та закріплення. Саме це зумовлює актуальність пропонованого дослідження, спрямованого на теоретико-психологічне осмислення когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань як самостійного наукового феномена, систематизацію їхніх видів і механізмів формування, а також окреслення теоретичних засад для подальшого розроблення практичних рекомендацій із психологічного супроводу особового складу Збройних Сил України.

Огляд літератури. Дослідження когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань перебуває на перетині кількох наукових напрямів: психології військової служби, когнітивної психології та кроскультурної комунікації. Аналіз наявних джерел дає змогу простежити, як ці напрями розвивалися

окремо, і водночас виявити прогалину, яка зумовлює актуальність нашого дослідження.

Передусім слід звернутися до праць, які закладають теоретичне підґрунтя для розуміння когнітивних процесів та їх спотворень. Класична двосистемна модель мислення Д. Канемана (Канеман, 2025) пояснює, чому в умовах стресу чи невизначеності людина схильна до систематичних когнітивних помилок: прискорене, евристичне мислення забезпечує швидкість реакції, проте породжує характерні викривлення. Цю ідею розвиває Д. Бернс (Бернс, 2020), систематизуючи десять основних типів когнітивних спотворень і демонструючи їхній зв'язок з емоційним станом особистості. О. Яковенко (Яковенко, 2019), своєю чергою, розглядає когнітивні викривлення як структурний елемент інтелектуальної діяльності, що дає змогу осмислити їх не лише як симптом розладу, а як закономірну характеристику мислення у складних умовах. Д. Бражко (Brazhko, 2025) доповнює цю картину, пропонуючи процесуальну модель психічного відображення та обґрунтовуючи роль когнітивних схем у зменшенні викривлень. Разом ці праці формують міцну концептуальну основу, однак жодна з них не прив'язана до специфіки військового середовища.

Методологічним інструментарієм для роботи з когнітивними викривленнями слугує когнітивно-поведінкова терапія, фундаментально представлена у підручнику Дж. Бек (Бек, 2023). Авторка детально описує механізми формування автоматичних думок і дисфункційних переконань, а також перевірені техніки когнітивної реструктуризації. Ця праця є незаперечним науковим авторитетом і забезпечує методологічну базу для практичної роботи з викривленнями. Близьким за тематикою є дослідження С. Дерев'янка (Дерев'янка, 2023), яка простежує зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та схильністю до когнітивних спотворень, демонструючи, що здатність розпізнавати й регулювати емоції безпосередньо впливає на якість пізнавальних процесів. І. Яворська-Ветрова (Яворська-Ветрова, 2025), досліджуючи когнітивні аспекти ресурсності особистості, розкриває, яким чином стратегії мислення визначають здатність долати труднощі й адаптуватися до нових умов, що є принципово важливим для розуміння поведінки військовослужбовців у незвичному середовищі. Утім, попри цінність цих напрацювань, вони залишаються в межах загальнопсихологічного контексту й не адаптовані до специфіки військової діяльності.

Специфіку психологічних процесів у військовому середовищі висвітлюють інші джерела. М. Павлюк та І. Овдій (Павлюк, & Овдій, 2022) аналізують механізми психологічної адаптації особового складу Збройних Сил України, виокремлюючи чинники, що визначають психічну стійкість у різних умовах служби. Є. Потапчук (Потапчук, 2004) у своїй монографії систематизує теоретичні й практичні підходи до збереження психічного здоров'я військовослужбовців, описуючи психофізіологічну та психокорекційну роботу з особовим складом. А. Флуд та Р. Кіган (Flood, & Keegan, 2022) зосереджуються на когнітивній стійкості до психологічного стресу: їхнє дослідження переконливо підтверджує, що здатність зберігати ясність мислення під тиском є ключовою компетентністю бійця та безпосередньо пов'язана з регуляцією когнітивних процесів. Ці праці суттєво наближають нас до теми, демонструючи, що когнітивна сфера військовослужбовця є чутливою до умов служби. Однак жодне із цих досліджень не розглядає когнітивні викривлення як окремий і самостійний предмет вивчення, а специфіка міжнародних навчань у них не враховується.

Питання соціально-психологічної адаптації та кроскультурної взаємодії розкривається в дослідженнях О. Ткачишиної (Ткачишина, 2021) і Г. Красоти-Мороз (Красота-Мороз, 2023). Перша аналізує адаптаційні механізми особистості в умовах нового соціального середовища, що є надзвичайно релевантним для розуміння труднощів, з якими стикаються військовослужбовці під час перебування в іноземному середовищі. Г. Красота-Мороз (Красота-Мороз, 2023) безпосередньо звертається до кроскультурної комунікації військовослужбовців, розкриваючи психологічні особливості міжкультурної взаємодії у спільних міжнародних заходах. Ці дослідження цінні тим, що окреслюють саме той контекст – міжнародне військове середовище, у якому, як ми припускаємо, когнітивні викривлення можуть набувати особливого характеру й інтенсивності. Утім, сам феномен когнітивних викривлень як психологічний механізм у жодній із цих праць цілеспрямовано не аналізується. Р. Дужий (Дужий, 2020), досліджуючи психологічну підготовку національного персоналу до участі в міжнародних операціях, також торкається суміжних питань, однак зупиняється на загальних засадах підготовки, не заглиблюючись у когнітивні процеси учасників.

Отже, здійснений аналіз засвідчує: наявна наукова література формує розгалужену теоретичну базу: з одного боку, щодо природи когнітивних викривлень і методів роботи з ними, з іншого – щодо психологічних особливостей військової служби та кроскультурної взаємодії. Проте жодне з проаналізованих джерел не інтегрує ці напрями в єдину концепцію: феномен когнітивних викривлень у військовослужбовців саме в умовах міжнародних навчань, де одночасно діють кроскультурний стрес, підвищені вимоги до виконання завдань і комунікація в іноетнічному колективі, не отримав у науковій літературі комплексного висвітлення. Це підтверджує актуальність пропонованого дослідження.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз і типологізацію когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань як самостійного психологічного явища, зумовленого взаємодією загальних когнітивних закономірностей, специфічних чинників військового середовища й унікальних характеристик міжнародного навчального контексту.

Методи

Для досягнення мети було використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизацію, порівняння та узагальнення, які дали змогу здійснити теоретичне осмислення природи, типів і механізмів формування когнітивних викривлень у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань.

Результати

Когнітивні викривлення як предмет наукового вивчення привертають увагу дослідників різних психологічних напрямів, проте єдиного загально визначеного визначення цього феномена досі не сформульовано. У найширшому розумінні під когнітивними викривленнями прийнято розуміти систематичні відхилення у процесах сприйняття, інтерпретації та оцінювання інформації, що призводять до спотвореного відображення дійсності й, відповідно, до помилкових рішень і неадекватних поведінкових реакцій. Принциповим є те, що когнітивні викривлення не зводяться до випадкових помилок мислення – вони мають закономірний, повторюваний характер і зумовлені структурними особливостями когнітивної системи людини (Канеман, 2025).

Теоретичне підґрунтя для розуміння природи когнітивних викривлень складає двопроесна модель

мислення, яка розрізняє два принципово різні режими оброблення інформації. Перший – автоматичний, швидкий, інтуїтивний – оперує евристичними, тобто спрощеними правилами, які дають змогу приймати рішення за мінімальних когнітивних витрат. Другий – контрольований, повільний, аналітичний – забезпечує глибоке оброблення даних, проте потребує значних ресурсів і часу. Домінування першого режиму в умовах обмеженого часу, підвищеного стресу або інформаційного перевантаження створює передумови для систематичних когнітивних помилок. Евристики, забезпечуючи оперативність, неминуче спрощують картину реальності, унаслідок чого окремі аспекти ситуації переоцінюються або ігноруються. Для військовослужбовця, який діє в умовах постійного часового тиску та високої відповідальності, ця закономірність набуває особливої ваги (Канеман, 2025).

Систематизація основних типів когнітивних спотворень дала змогу виокремити десять форм, що безпосередньо впливають на емоційний стан і поведінку особистості: *дихотомічне мислення* (оцінювання ситуації у крайніх категоріях без урахування проміжних варіантів), *надмірне узагальнення* (поширення одиничного випадку на широке коло ситуацій), *ментальний фільтр* (зосередження на негативних деталях при ігноруванні позитивних), *знецінення позитивного* (відкидання власних досягнень як незначущих), *поспішні висновки* (формулювання суджень за відсутності достатніх підстав), *катастрофізація* (перебільшення негативних наслідків подій), *емоційне обґрунтування* (сприйняття емоцій як доказу реальності), *"повинен-твердження"* (жорсткі, ригідні вимоги до себе й оточуючих), *навішування ярликів* (заміна опису конкретної поведінки глобальним оцінюванням особистості) і *персоналізація* (прийняття відповідальності за події, які насправді не залежать від особи) (Бернс, 2020). Ця класифікація набула широкого визнання і використовується як діагностичний орієнтир у когнітивно-поведінковій терапії, де кожен із зазначених типів розглядається у зв'язку з автоматичними думками й глибинними дисфункціями переконаннями особистості (Бек, 2023).

Водночас когнітивні викривлення не варто розглядати виключно як патологічний феномен або ознаку психічного розладу. Вони є закономірним структурним елементом інтелектуальної діяльності, що виникає внаслідок використання спрощених стратегій оброблення інформації у ситуаціях, коли когнітивний ресурс обмежений або завдання є надто складним для повного аналітичного опрацювання (Яковенко, 2019). Кожна людина у своїй пізнавальній діяльності спирається на когнітивні схеми – усталені патерни інтерпретації інформації, сформовані на основі попереднього досвіду. Ці схеми визначають, яку інформацію особа виділяє, як її тлумачить і які висновки робить. Коли когнітивні схеми стають ригідними або неадекватними новим умовам діяльності, вони перетворюються на стале джерело систематичних викривлень. Важливо, що ті самі когнітивні схеми можуть ставати й механізмом зменшення спотворень – за умови, що особа здатна усвідомлювати власні патерни мислення та коригувати їх відповідно до актуальних вимог ситуації (Brazhko, 2025).

Суттєву роль у здатності людини розпізнавати й долати когнітивні спотворення відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту. Наукові дані свідчать, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють меншу схильність до когнітивних викривлень, оскільки здатність розпізнавати й регулювати власні емоції

запобігає ситуаціям, коли емоційний стан спотворює процеси мислення (Дерев'яно, 2023). Емоційне обґрунтування – один із найпоширеніших типів когнітивних спотворень – є прямим наслідком дефіциту емоційної компетентності: особа сприймає власну тривогу, образу чи розчарування як об'єктивне свідчення реальної загрози або несправедливості. У контексті когнітивних ресурсів особистості саме критичне мислення стає ключовим інструментом протидії спотвореним оцінкам, адже забезпечує здатність піддавати сумніву автоматичні висновки й розглядати альтернативні пояснення (Яворська-Ветрова, 2025).

Перехід від загальнопсихологічного аналізу когнітивних викривлень до їх розгляду в контексті військової діяльності потребує врахування специфічних умов, у яких перебуває військовослужбовець. Військова служба характеризується низкою психологічних особливостей: жорсткою ієрархічною структурою, необхідністю діяти в умовах невизначеності й дефіциту часу, високою відповідальністю за наслідки рішень, обмеженістю особистого простору й автономії, а також постійним впливом стресогенних чинників різної інтенсивності (Потапчук, 2004). Ці умови формують середовище, у якому когнітивні викривлення не лише виникають частіше, а й набувають більшої стійкості, оскільки стрес зужує діапазон аналітичного мислення і посилює роль автоматичних когнітивних реакцій.

Психологічна адаптація військовослужбовця до умов служби є складним процесом, що охоплює перебудову когнітивних, емоційних і поведінкових патернів відповідно до нових вимог середовища. Успішність адаптації визначається комплексом внутрішніх (*індивідуально-психологічні характеристики, попередній досвід, мотивація*) і зовнішніх (*характер завдань, соціальне середовище, якість управління*) чинників. У тих випадках, коли адаптаційний ресурс особистості виявляється недостатнім, формуються дезадаптивні стратегії поведінки, що нерідко ґрунтуються саме на когнітивних спотвореннях: схильності до катастрофізації, надмірному узагальненню негативного досвіду, "чорно-білому" баченні ситуації (Павлюк, & Овдій, 2022).

Окремої уваги заслуговує проблема когнітивної стійкості – здатності військовослужбовця зберігати ефективність когнітивних процесів в умовах підвищеного психологічного навантаження. Когнітивна стійкість є динамічною характеристикою, що залежить від взаємодії індивідуальних ресурсів (*інтелектуальних, емоційних, волевових*) і ситуативних чинників (*інтенсивність стресу, тривалість впливу, наявність соціальної підтримки*). Зниження когнітивної стійкості безпосередньо корелює зі зростанням кількості й інтенсивності когнітивних викривлень, оскільки послаблення аналітичного контролю вивільняє простір для дії автоматичних евристик і упереджень (Flood, & Keegan, 2022). Це принципово важливо для розуміння процесів, що відбуваються під час міжнародних навчань, де на військовослужбовця одночасно діють кілька стресогенних чинників різної природи.

Міжнародні навчання створюють специфічне психологічне середовище, що якісно відрізняється як від повсякденної службової діяльності, так і від бойових умов. Ключовою характеристикою цього середовища є одночасна дія кількох груп чинників: *кроскультурних* (відмінності в мові, нормах поведінки, комунікативних стилях, ціннісних орієнтаціях), *професійних* (необхідність відповідати стандартам союзників, демонструвати компетентність, працювати з незнайомими процеду-

рами) і *соціально-психологічних* (відірваність від звичного оточення, входження в нову групу, потреба в самоствердженні) (Красота-Мороз, 2023). Підготовка національного персоналу до участі в міжнародних заходах зазвичай зосереджується на тактико-спеціальних і мовних аспектах, тоді як психологічна підготовка до роботи в багатонаціональному середовищі залишається недостатньо розробленою (Дужий, 2020).

Соціально-психологічна адаптація особистості до нового середовища – процес багатоетапний, який передбачає не лише зовнішнє пристосування до нових вимог, а й глибинну перебудову системи ставлень, очікувань і поведінкових стратегій (Ткачишина, 2021). У контексті міжнародних навчань цей процес ускладнюється тим, що військовослужбовець стикається одночасно з двома типами невизначеності: *професійною* (нові стандарти, процедури, критерії оцінювання діяльності) і *міжкультурною* (незвичні моделі спілкування, інші неписані правила взаємодії, мовний бар'єр). Це подвійне навантаження створює умови, за яких когнітивні викривлення виникають із підвищеною вірогідністю і набувають специфічного характеру.

На підставі проведеного теоретичного аналізу можна виділити кілька типів когнітивних викривлень, найбільш характерних саме для контексту міжнародних навчань. По-перше, *помилкова атрибуція* – схильність пояснювати поведінку іноземних партнерів їхніми особистісними рисами (зверхність, байдужість, некомпетентність), ігноруючи ситуативні та культурні чинники. Стриманість у спілкуванні, характерна для представників окремих культур, може сприйматися як вияв зневаги або відсутності зацікавленості у співпраці. По-друге, *катастрофізація* – перебільшення значення власних помилок і невдач, що загострюється у ситуаціях порівняння з партнерами, які мають кращу технічну підготовку або оснащення. По-третє, *дихотомічне мислення*, яке в міжкультурному середовищі набуває форми жорсткого протиставлення "свої – чужі", що блокує конструктивну взаємодію та формування довіри. По-четверте, *надмірне узагальнення* – перенесення негативного досвіду в окремому епізоді взаємодії на всю ситуацію міжнародної співпраці загалом (Бернс, 2020). По-п'яте, *когнітивне уникнення* – відмова від активної участі у взаємодії з іноземними партнерами як спосіб мінімізації дискомфорту, пов'язаного з невизначеністю та ризиком "втрати обличчя".

Механізми формування та закріплення цих викривлень зумовлені взаємодією кількох процесів. На початковому етапі перебування у міжнародному середовищі активізуються наявні когнітивні схеми, сформовані попереднім досвідом, – стереотипи щодо іноземних військових, уявлення про власну компетентність, настанови щодо міжнародної співпраці загалом (Brazhko, 2025). Ці схеми діють як своєрідний фільтр, через який особа інтерпретує нову інформацію, селективно відбираючи ті факти, що підтверджують наявні переконання, і відкидаючи суперечливі дані. Стресове навантаження адаптаційного періоду посилює цю тенденцію, знижуючи доступність аналітичного мислення і підвищуючи залежність від автоматичних когнітивних реакцій. Мовний бар'єр додатково обмежує можливості для верифікації власних інтерпретацій через комунікацію, що сприяє закріпленню спотворених оцінок і створює замкнене коло: *викривлення – уникнення контакту – відсутність коригувального досвіду – подальше закріплення викривлення* (Красота-Мороз, 2023).

Слід зазначити, що когнітивні викривлення в умовах міжнародних навчань не є виключно індивідуальним

феноменом – вони здатні набувати групового характеру. Коли кілька військовослужбовців з одного підрозділу поділяють подібні спотворені інтерпретації ситуації, формується колективна когнітивна помилка, що підтримується групою динамікою і стає значно стійкішою до корекції. Такий ефект є особливо небезпечним, оскільки унеможливорює внутрішню корекцію через зворотний зв'язок від найближчого оточення – середовища, яке мало б допомогти в перевірці адекватності суджень, саме підтримує їхній спотворений характер (Потапчук, 2004).

Забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців та ефективності їхньої діяльності в умовах міжнародних навчань вимагає цілеспрямованої роботи з когнітивними викривленнями. Когнітивно-поведінковий підхід пропонує для цього перевірену систему інструментів: *ідентифікацію автоматичних думок, перевірку їх відповідності до реальності, когнітивну реструктуризацію дисфункційних переконань, поведінкові експерименти для отримання корисувального досвіду* (Бек, 2023). Адаптація зазначених методів до умов військової служби передбачає їхню інтеграцію у програми психологічного супроводу – як на етапі підготовки до міжнародних навчань, так і безпосередньо під час їх проведення. Формування критичного мислення як складника когнітивної ресурсності підвищує здатність особового складу до самостійного розпізнавання та корекції спотворених оцінок. Водночас розвиток емоційного інтелекту сприяє зменшенню впливу емоційних станів на пізнавальні процеси, що є особливо значущим у стресогенному середовищі міжнародних навчань (Дерев'яно, 2023).

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що когнітивні викривлення у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань є складним, багатодетермінованим феноменом, зумовленим взаємодією загальних когнітивних закономірностей (*евристичне мислення, ригідність когнітивних схем*), специфічних чинників військового середовища (*стрес, ієрархія, висока відповідальність*) та унікальних характеристик міжнародного навчального контексту (*кроскультурна невизначеність, мовний бар'єр, порівняння із союзниками*). Виділені типи когнітивних викривлень – *помилкова атрибуція, катастрофізація, дихотомічне мислення, надмірне узагальнення та когнітивне уникнення* – потребують подальшої емпіричної верифікації, однак уже на рівні теоретичного аналізу вони дають змогу окреслити орієнтири для психологічного супроводу особового складу, залученого до міжнародної навчальної діяльності.

Дискусія і висновки

Когнітивні викривлення у військовослужбовців в умовах міжнародних навчань є актуальною проблемою, що набуває особливої значущості в контексті інтенсифікації міжнародної співпраці Збройних Сил України з підрозділами країн-партнерів. Метою цієї публікації були теоретичний аналіз і типологізація когнітивних викривлень як самостійного психологічного явища, зумовленого взаємодією загальних когнітивних закономірностей, чинників військового середовища та характеристик міжнародного навчального контексту.

Було встановлено, що когнітивні викривлення є закономірним елементом інтелектуальної діяльності, пов'язаним із домінуванням евристичного мислення в умовах стресу та невизначеності. Міжнародне навчальне середовище створює специфічний комплекс кроскультурних, професійних і соціально-психологічних чинників, що провокують спотворене мислення. На підставі проведеного аналізу запропоновано типологію п'яти когнітивних викривлень, характерних для цього контексту:

помилкова атрибуція, катастрофізація, дихотомічне мислення, надмірне узагальнення та когнітивне уникнення. Розкрито механізми їх формування через взаємодію ригідних когнітивних схем, стресового навантаження та обмежених можливостей комунікативної верифікації, а також обґрунтовано можливість набуття ними групового характеру.

У подальших дослідженнях заплановано здійснити емпіричну верифікацію запропонованої типології на вибірці військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь у міжнародних навчаннях, а також розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу цієї категорії особового складу.

Джерела фінансування. Це дослідження не отримало жодного гранту від фінансової установи в державному, комерційному або некомерційному секторах.

Список використаних джерел

- Бек, Дж. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: основи і практика*. Науковий світ.
- Бернс, Д. (2020). *Почувайся добре: Нова терапія настрою*. Н. Третякова (Пер.). Клуб Сімейного Дозвілля.
- Дерев'яно, С. (2021). Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. В *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання*: Чернівці, 29 листопада 2020 р. (с. 81–85).
- Дужий, Р. (2020). Роль та місце психологічної підготовки національного персоналу до участі у міжнародних операціях з підтримання миру та безпеки. *Вісник Національного університету оборони України*, 56(3), 26–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-26-32>
- Канеман, Д. (2025). *Думай повільно... вирішуй швидко*. Омега-Л.
- Красота-Мороз, Г. (2022). Поняття кроскультурної комунікації військовослужбовців Збройних Сил України під час підготовки для участі у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки. *Військова освіта*, 45(1), 136–143. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/136-143>
- Павлюк, М., & Овдій, І. (2022). Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 134–141. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141>
- Потапчук, Є. (2004). *Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців*. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.
- Ткачишина, О. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71)(3), 93–98. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15>
- Яворська-Ветрова, І. (2025). Когнітивні аспекти ресурсності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75)(5), 12–18. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/03>
- Яковенко, О. (2019). *Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості*. <https://lekmair.ukma.edu.ua/server/apil/core/bitstreams/764201e6-c115-4a8f-974b-9db1b9dd82cc/content>
- Brazhko, D. (2025). Cognitive scheme as a mechanism for reduction of cognitive bias: A processual model of mental reflection. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 5–11. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2\(22\).1](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).1)
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Beck, J. (2023). *Cognitive-behavioral therapy: Basics and practice*. Naukovyi Svit [in Ukrainian].
- Brazhko, D. (2025). Cognitive scheme as a mechanism for reduction of cognitive bias: A processual model of mental reflection. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 5–11. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2\(22\).1](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).1)
- Burns, D. (2020). *Feeling good: The new mood therapy*. N. Tretiakova (Trans.). Klub Simeinoho Dozvillia [in Ukrainian].
- Derevianko, S. (2021). Cognitive distortions related to emotional intelligence. In *Eleventh Siverian socio-psychological readings*: Chernihiv, November 29, 2020 (pp. 81–85) [in Ukrainian].
- Duzhyi, R. (2020). The role and place of psychological training of national personnel for participation in international peacekeeping and security operations. *Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 56(3), 26–32 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-26-32>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Kahneman, D. (2025). *Think slowly... decide fast*. Omege-L [in Ukrainian].

Krasota-Moroz, H. (2022). The concept of cross-cultural communication of servicemen of the Armed Forces of Ukraine during training for participation in international peacekeeping and security operations. *Military Education*, 45(1), 136–143 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/136-143>

Pavliuk, M., & Ovdii, I. (2022). Psychological adaptation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. *Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 70(6), 134–141 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141>

Potapchuk, Ye. (2004). *Theory and practice of preserving the mental health of servicemen*. Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine [in Ukrainian].

Tkachyshyna, O. (2021). Features of socio-psychological adaptation of an individual in crisis situations. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida*

National University. Series: Psychology, 32(71)(3), 93–98 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15>

Yakovenko, O. (2019). *Cognitive distortions in the structure of an individual's intellectual activity* [in Ukrainian]. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/764201e6-c115-4a8f-974b-9db1b9dd82cc/content>

Yavorska-Vietrova, I. (2025). Cognitive aspects of personality resourcefulness. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 36(75)(5), 12–18 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/03>

Отримано редакцією журналу / Received: 26.05.26

Прорецензовано / Revised: 04.06.26

Схвалено до друку / Accepted: 16.07.26

Опубліковано / Published: 21.09.26

Liana ANDRUSHCHENKO, Master's Student

ORCID ID: 0009-0001-2791-3366

e-mail: liana_andruschenko@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

TYPOLOGY OF COGNITIVE DISTORTIONS IN MILITARY PERSONNEL DURING INTERNATIONAL EXERCISES

Background. In the context of Russia's full-scale armed aggression against Ukraine, the Armed Forces of Ukraine are actively engaged in joint training programs with partner nations' units. Interaction in a multinational environment, alongside its undeniable operational advantages, creates a specific psychological context in which cultural differences, language barriers, and the need to meet allied standards generate conditions for the emergence and entrenchment of cognitive distortions that negatively affect the performance effectiveness of military personnel and their psychological well-being. The scholarly literature contains substantial research on cognitive distortions in the general psychological context, as well as studies in the fields of military psychology and cross-cultural communication; however, a comprehensive analysis of cognitive distortions specifically in the context of international exercises remains lacking. Accordingly, the purpose of this article is to provide a theoretical analysis and typology of cognitive distortions in military personnel during international exercises as an independent psychological phenomenon.

Methods. To achieve this purpose, theoretical research methods were employed: analysis, synthesis, systematisation, comparison, and generalisation, which were used to examine the nature, types, and mechanisms of formation of cognitive distortions in military personnel during international exercises.

Results. Drawing on the dual-process model of thinking, the nature of cognitive distortions was examined and the role of cognitive schemas, emotional intelligence, and critical thinking in their formation and mitigation was determined. It was established that the international training environment creates a specific complex of cross-cultural, professional, and socio-psychological factors that provoke distorted thinking. A typology of five cognitive distortions characteristic of this context is proposed: misattribution, catastrophising, dichotomous thinking, overgeneralisation, and cognitive avoidance. The mechanisms of their formation and entrenchment are examined, and the possibility of these distortions acquiring a group character is substantiated.

Conclusions. The analysis of the scholarly literature enabled the conceptualisation of cognitive distortions in military personnel during international exercises as a distinct psychological phenomenon. A typology of characteristic cognitive distortions was proposed, their mechanisms of formation were examined; and the theoretical foundations for psychological support based on the cognitive-behavioural approach were outlined.

Keywords: cognitive distortions, dual-process model of thinking, cross-cultural interaction, cognitive resilience, psychological adaptation, cognitive-behavioural approach.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.