



Прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу: психологічні механізми та фактори впливу

Любов Помиткіна*

Доктор психологічних наук, професор
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
03058, проспект Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Едуард Помиткін

Доктор психологічних наук, професор,
Український гуманітарний інститут
08292, вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8416-7067>

♦ **Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах, зокрема у контексті військової діяльності та бойового стресу. Метою статті було визначення основних психологічних чинників та механізмів, що впливають на процес прийняття професійних рішень психологом у ситуаціях підвищеного психологічного навантаження, включаючи кризові та бойові умови. Методологічну основу дослідження становили методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації сучасних наукових праць з проблеми прийняття рішень у стресових умовах. Проаналізовано результати сучасних досліджень, присвячених впливу емоційних, когнітивних і особистісних чинників на процес прийняття рішень. Визначено основні групи факторів, що впливають на прийняття професійних рішень психологом: когнітивні, емоційні, морально ціннісні, професійні та ситуативні. Запропоновано авторську модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах, яка відображає взаємодію зовнішніх стресових чинників (зокрема бойових ситуацій) та внутрішніх психологічних механізмів діяльності фахівця. Розроблено класифікацію типів професійних рішень психолога у кризових умовах (діагностичних, інтервенційних, етичних, ситуативно оперативних та рефлексивно корекційних), що дозволяє системно описати професійну діяльність у військовій сфері. Особливу увагу приділено ролі професійного досвіду, емпатії, совісті, рефлексії та внутрішньої відповідальності фахівця у процесі прийняття рішень у кризових та бойових умовах. Підкреслено, що поєднання аналітичного та інтуїтивного мислення сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності психолога та забезпеченню психологічної підтримки військовослужбовців. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення системи психологічного забезпечення в умовах війни, розроблення програм розвитку стресостійкості та професійної надійності психологів

♦ **Ключові слова:** професійна діяльність; умови війни; бойові дії; емпатія; совість

♦ Вступ

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості кризових та стресогенних ситуацій, зумовлених військовими подіями, соціально-економічною нестабільністю, надзвичайними ситуаціями та загальним

підвищенням психологічного навантаження на фахівців допоміжних професій. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема професійної діяльності психолога, який змушений працювати з людьми, що

Приклад цитування:

Pomytkina, L., & Pomytkin, E. (2026). Professional decision-making by psychologists under stress: Psychological mechanisms and influencing factors. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 42-51. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-42-51.

Історія статті: Отримано: 27.03.2026; Доопрацьовано: 03.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (sophist@nau.edu.ua)

переживають психотравматичний досвід, перебувають у стані гострого стресу або кризових життєвих обставин. Особливої уваги заслуговує військовопсихологічний контекст професійної діяльності психолога. Дослідження C. Sousa & G. Veronese (2022), I.C.Z.Y. Lim *et al.* (2022) та M. Palace *et al.* (2024) підкреслили, що умови війни та бойових дій формують специфічні стресори, які суттєво впливають на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та професійне функціонування фахівців. Зокрема, наголошено на підвищеній вразливості до професійного вигорання, необхідності розвитку стресостійкості та використання адаптивних механізмів прийняття рішень у кризових ситуаціях. Військовопсихологічні дослідження, зокрема O. Martsyniak-Dorosh *et al.* (2025), акцентують увагу на важливості інтеграції знань про психотравму та посттравматичний стресовий розлад у практику психолога, що працює з військовослужбовцями та цивільними особами, які пережили бойові дії.

Професійна діяльність психолога передбачає необхідність прийняття відповідальних рішень щодо вибору психодіагностичних методів, форм психологічної допомоги, психокорекційних або консультативних стратегій. У кризових умовах цей процес значно ускладнюється впливом емоційного напруження, дефіциту часу, високого рівня відповідальності за психологічний стан клієнта та ризиком професійного виснаження. Стрес може істотно впливати на когнітивні процеси фахівця, зокрема на увагу, пам'ять, швидкість обробки інформації та здатність до раціонального аналізу ситуації. У таких умовах особливого значення набуває розуміння психологічних механізмів прийняття професійних рішень, що поєднують аналітичне мислення, професійний досвід, інтуїтивні стратегії та здатність до саморегуляції. Важливим психологічним механізмом ефективного прийняття рішень у стресових умовах O. Martsyniak-Dorosh *et al.* (2025) вважали психологічну гнучкість, яку активно досліджують в межах терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)). Терапія є сучасним напрямом когнітивно-поведінкової терапії, спрямованим на розвиток психологічної гнучкості через формування здатності приймати внутрішній досвід (думки, емоції, переживання) без уникання та водночас діяти відповідно до особистісних і професійних цінностей. Це особливо актуально для діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій, де високий рівень емоційного напруження може знижувати якість прийняття рішень та сприяти використанню неефективних стратегій реагування. Застосування принципів ACT, як зазначали O. Martsyniak-Dorosh *et al.*, дозволяє мінімізувати вплив стресу через подолання досвідного уникання та підвищення усвідомленості професійного вибору.

Важливим фактором, що визначає ефективність прийняття рішень у стресових умовах, є також характер копінг-стратегій особистості. Дослідження N. Mateiko *et al.* (2025) засвідчило, що використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого

підходу, емоційної регуляції та пошуку соціальної підтримки, сприяє збереженню психологічного благополуччя та підвищує здатність до адекватного реагування в екстремальних ситуаціях. Натомість деструктивні стратегії, такі як уникання або заперечення, негативно впливають на когнітивні процеси та можуть призводити до зниження якості прийняття рішень. Хоча зазначені закономірності досліджувалися N. Mateiko *et al.* на вибірці військовослужбовців, вони є релевантними і для професійної діяльності психолога, який функціонує в умовах підвищеного стресу. Суттєвим чинником, що впливає на процес прийняття рішень у складних та стресових умовах, є мотиваційно-особистісні характеристики суб'єкта. V.V. Predko *et al.* (2023) підтвердили, що рівень внутрішньої мотивації, відповідальності та психологічної стійкості визначає ефективність поведінки в умовах підвищеного навантаження. Зокрема, сформованість внутрішніх ресурсів сприяє більш усвідомленому та цілеспрямованому прийняттю рішень, тоді як їх недостатність може призводити до уникання відповідальності або зниження якості професійного вибору. Аналіз діяльності психолога в умовах стресу, проведений H. Varina & I. Medvid (2025), відзначив визначальну роль особистісних та мотиваційних факторів, які є невідомими складовими вибору успішної стратегії допомоги.

Також значна увага приділяється етичним аспектам прийняття професійних рішень психологами. Дослідники S. Knapp *et al.* (2013) підкреслили, що ефективне професійне рішення передбачає поєднання наукових знань, професійного досвіду та морально-ціннісних орієнтацій фахівця. У роботі H.M. Levitt *et al.* (2025) показано, що у складних професійних ситуаціях психологи часто спираються не лише на формальні етичні стандарти, але й на професійне судження та рефлексію власної відповідальності. Аналогічно, дослідники W.B. Johnson *et al.* (2024) зауважили, що моделі етичного прийняття рішень у психології повинні враховувати як когнітивні, так і моральні механізми регуляції поведінки фахівця. Крім того, у сучасних теоретичних підходах до прийняття рішень в умовах ризику, зокрема в роботі X. Wu (2025), було наголошено на значному впливі когнітивних викривлень, суб'єктивного сприйняття невизначеності та емоційних чинників, які визначали специфіку вибору в стресових ситуаціях. Метою статті став теоретичний аналіз психологічних механізмів прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу та визначення основних факторів, що впливають на ефективність цього процесу. Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до проблеми прийняття професійних рішень у психологічній діяльності; визначити психологічні механізми прийняття рішень у стресових умовах; окреслити основні фактори, що впливають на професійні рішення психолога; розглянути роль професійної рефлексії та саморегуляції у процесі прийняття рішень.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і спрямоване на узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми прийняття професійних рішень психологом у кризових ситуаціях. Об'єктом дослідження був процес прийняття професійних рішень у діяльності психолога. Предметом дослідження виступали психологічні механізми та фактори, що впливають на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Методологічною основою дослідження стали сучасні теоретичні підходи до вивчення психологічних механізмів прийняття рішень та особливостей професійної діяльності фахівців у стресових умовах. Зокрема, застосовано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел з проблеми прийняття рішень, метод порівняльного аналізу сучасних досліджень, а також метод систематизації наукових підходів до вивчення впливу стресу на когнітивні та емоційні процеси. Теоретичною основою стали транзакційна модель стресу і копінгу R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), концепція професійного вигорання та стресостійкості C. Maslach & M.P. Leiter (2017), а також сучасні дослідження військовопсихологічного контексту, зокрема публікація M. Palace *et al.* (2024). Вибір цих підходів обумовлений їхньою релевантністю до аналізу когнітивних та емоційних процесів у кризових умовах. Для узагальнення результатів наукових досліджень використано метод структурно-логічного моделювання, що дозволило розробити авторську модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Процедура дослідження здійснювалася поетапно:

- 1) аналітичний етап – пошук і відбір наукових джерел за визначеними критеріями;
- 2) порівняльний етап – зіставлення різних підходів щодо прийняття рішень у стресових умовах;
- 3) систематизаційний етап – узагальнення результатів та виділення ключових психологічних механізмів;
- 4) моделювальний етап – розробка авторської структурнологічної моделі прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах.

У процесі систематизації наукових підходів було визначено принципи класифікації факторів, що впливають на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Класифікація здійснювалася за трьома основними критеріями: когнітивні фактори – особливості мислення, уваги та пам'яті, які визначають швидкість і точність оцінки ситуації; емоційні фактори – рівень емоційної чутливості, стресостійкості та здатності до емоційної регуляції; соціальнопрофесійні фактори – досвід роботи, професійна компетентність, підтримка колег та організаційні умови діяльності. Критеріями виокремлення типів рішень стали: ступінь визначеності ситуації (чітко структуровані/невизначені, кризові умови); рівень стресового навантаження (помірний/високий); характер наслідків (короткострокові/довгострокові для клієнта та психолога). На основі цих критеріїв було виокремлено типи професійних рішень:

діагностичні, інтервенційні, етичні, ситуативно-оперативні, рефлексивно-корекційні що відображають різні стратегії діяльності психолога у стресових умовах. Застосування зазначених методів дозволило систематизувати сучасні наукові підходи до досліджуваної проблеми та визначити основні фактори, що впливають на ефективність прийняття професійних рішень психологом у складних умовах професійної діяльності.

♦ Результати

Проблема прийняття рішень у складних та стресових умовах активно досліджується у сучасній психологічній науці. Основи аналізу прийняття рішень в умовах стресу були закладені у підході, представленому у моделі L. Mann *et al.* (1998), реалізованому у Melbourne Decision Making Questionnaire. Автори виділяли чотири основні патерни реагування на ситуації вибору: пильність, уникання відповідальності, прокрастинацію та гіперпильність. Пильність розглядається як найбільш адаптивна стратегія, що передбачає системний аналіз альтернатив і наслідків, тоді як інші стилі пов'язані з дезадаптивними формами реагування в умовах підвищеного стресу. Зокрема, гіперпильність характеризується імпульсивністю та поспішністю рішень, тоді як уникання та прокрастинація призводять до відтермінування або делегування відповідальності. Таким чином, рівень стресу суттєво впливає на домінування того чи іншого стилю, що безпосередньо визначає ефективність професійних рішень психолога.

Оскільки сучасні умови професійної діяльності психолога характеризуються зростанням рівня стресогенності, невизначеності та відповідальності за прийняті рішення, це зумовлює підвищену увагу дослідників до психологічних механізмів професійного вибору. Аналіз наукових праць засвідчив комплексний характер цього процесу. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється вивченню впливу стресу на когнітивні процеси, зокрема на здатність до аналізу інформації, оцінювання ризиків та вибір поведінкових стратегій. Дослідники R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), J.S. Lerner *et al.* (2015) та A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017) підкреслили, що стресові фактори можуть змінювати характер прийняття рішень, спричиняючи як зниження раціональності оцінювання ситуації, так і посилення інтуїтивних механізмів мислення. У психологічних дослідженнях також підкреслюється роль емоційних та нейропсихологічних механізмів у процесі прийняття рішень. Зокрема, C. Sandi (2013) встановлено, що стрес може впливати на процес оцінювання альтернатив та схильність до ризику, а також змінювати характер поведінкових стратегій особистості. Деякі дослідження, серед яких публікація L.F. Sarmiento *et al.* (2024), продемонстрували, що фізіологічні реакції на стрес, зокрема гормональні зміни, можуть бути пов'язані з підвищенням або зниженням схильності до ризикованих рішень. L. Pruessner & C.N.M. Ortner (2025) довели, що ефективність прийняття рішень значною мірою залежить від гнучкості

емоційної регуляції та здатності до когнітивної переоцінки, які забезпечують адаптивне реагування на стресові ситуації та збереження психічного благополуччя.

Важливу роль відіграють також метакогнітивні процеси, що забезпечують усвідомленість, контроль і корекцію когнітивної діяльності в умовах невизначеності та емоційного навантаження (Wang *et al.*, 2024). Поряд із цим, дослідники S. Schubert *et al.* (2023), E. Quinlan *et al.* (2024) та A. Shymanskyi (2024) підкреслили значення професійно-особистісних чинників, зокрема рівня сформованості професійної ідентичності, компетентності та психологічної готовності до діяльності, які виступають внутрішніми регуляторами поведінки фахівця у складних ситуаціях. M.H. Rønnestad *et al.* (2024) окремо акцентували на ролі супервізії як ресурсу професійного розвитку та зниження рівня невизначеності у прийнятті рішень. Водночас A. Nordahl-Hansen *et al.* (2024) наголошено на необхідності критичного осмислення результатів досліджень і контекстуалізації їх інтерпретації, що підвищує обґрунтованість професійних рішень.

Окремий напрям сучасних досліджень стосується вивчення індивідуально-психологічних особливостей прийняття рішень у складних ситуаціях. S. Yilmaz & H. Kafadar (2024) встановлено, що на характер прийняття рішень впливають когнітивні здібності, особистісні риси, рівень розвитку виконавчих функцій та сформованість механізмів саморегуляції. H.M. Levitt *et al.* (2025) також підкреслено значення інтуїції та професійного досвіду у процесі прийняття рішень в умовах підвищеного операційного стресу. У сучасних українських дослідженнях також значна увага приділяється вивченню психологічних механізмів прийняття рішень у складних та кризових умовах. Зокрема, V.Y. Artemov, & I.V. Synhaivska (2022) показали, що в умовах невизначеності та дефіциту інформації людина частіше використовує інтуїтивні та евристичні стратегії прийняття рішень, що знижує роль раціонального аналізу ситуації. Дослідження T.D. Shcherban *et al.* (2025) присвячене психологічним особливостям управлінських рішень у кризових соціально-економічних умовах, де підкреслюється вплив емоційних факторів та когнітивних спрощень на вибір поведінкових стратегій. Встановлено, що підвищений рівень стресу, зокрема в умовах воєнного стану, може призводити до зниження якості стратегічного аналізу та підвищення імпульсивності рішень. Подібні результати отримані й у дослідженні A.O. Kononenko (2025), де показано, що емоційні стани та рівень

психологічної стійкості безпосередньо пов'язані зі стилями прийняття рішень, визначаючи перевагу раціональних або імпульсивних стратегій поведінки. Встановлено, що емоційні стани істотно впливають на стилі прийняття рішень: підвищення тривожності пов'язане з імпульсивністю та зниженням когнітивного контролю. Результати V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025) засвідчили, що навіть помірний рівень стресу змінює поведінкові стратегії прийняття рішень і підсилює емоційно орієнтовані реакції особистості. Також у праці L.V. Zasiiekina & A.O. Martyniuk (2025) наголошувалося, що тривалий воєнний стрес пов'язаний із моральним дистресом, вторинною травматизацією та професійним виснаженням у фахівців допоміжних професій. Водночас у роботах українських дослідників підкреслюється роль психологічної стійкості як важливого ресурсу адаптації до стресу та ефективної професійної діяльності.

Проблема морально-ціннісних механізмів прийняття рішень розглянута у праці L. Pomytkina *et al.* (2020). Дослідники підкреслили, що процес прийняття важливих життєвих рішень пов'язаний не лише з когнітивним аналізом ситуації, але й з дією інтегрального психологічного механізму – совісті, яка забезпечує внутрішню оцінку відповідальності особистості за власний вибір. У професійній діяльності психолога цей механізм тісно пов'язаний з емпатією, що дозволяє фахівцеві глибше розуміти емоційний стан клієнта та усвідомлювати моральні наслідки власних професійних рішень. L. Pomytkina *et al.* (2024) також звертала увагу на роль професійно важливих якостей у процесі прийняття рішень у складних умовах професійної діяльності. Зокрема, показано, що сформованість професійних компетентностей, емоційна стійкість та здатність до рефлексії можуть істотно впливати на стратегії прийняття рішень фахівців, які працюють у ситуаціях підвищеної відповідальності. Отже, у сучасній психологічній науці існує кілька підходів до дослідження феномену прийняття рішень, які акцентують увагу на різних психологічних механізмах цього процесу. Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє розглядати прийняття професійних рішень психологом в умовах стресу як багаторівневий процес, що інтегрує емоційно-регуляторні, когнітивні, метакогнітивні та професійно-особистісні механізми. За результатами аналізу сучасних наукових досліджень виокремлено основні теоретичні підходи до розуміння прийняття рішень у професійній діяльності психолога, узагальнення яких представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Основні наукові підходи до дослідження прийняття рішень у психології

Підхід	Основні положення	Представники	Значення для професійної діяльності психолога
Когнітивний	Прийняття рішень розглядається як процес обробки інформації, аналізу альтернатив та прогнозування наслідків	C. Sandi (2013)	Дозволяє пояснити раціональні механізми вибору та оцінки ситуації
Емоційно-регулятивний	Емоційні стани та рівень стресу впливають на швидкість і характер прийняття рішень	A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017), A.O. Kononenko (2025)	Пояснює вплив тривоги, стресу та емоційної напруги на професійні рішення

Таблиця 1. Продовження

Підхід	Основні положення	Представники	Значення для професійної діяльності психолога
Особистісний	Стиль прийняття рішень залежить від індивідуальних характеристик особистості	L. Mann <i>et al.</i> (1998), V.V. Predko <i>et al.</i> (2023), V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025)	Визначає роль досвіду, індивідуальних стратегій та психологічної стійкості
Етичний (морально-ціннісний)	Рішення приймаються з урахуванням моральних норм, професійної етики та відповідальності	L. Mann <i>et al.</i> (1998), S. Knapp <i>et al.</i> (2013), W.B. Johnson <i>et al.</i> (2024), L. Pomytkina <i>et al.</i> (2020; 2024)	Визначає моральну відповідальність психолога за професійний вибір
Інтегративний	Поєднання когнітивних, емоційних та моральних факторів у процесі прийняття рішень	C. Sousa & G. Veronese (2022), I.C.Z.Y. Lim <i>et al.</i> (2022) та M. Palace <i>et al.</i> (2024)	Дозволяє комплексно пояснити прийняття професійних рішень у кризових ситуаціях

Джерело: розроблено авторами

Як видно з Таблиці 1, сучасний науковий дискурс розглядає прийняття рішень як багатокомпонентний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та морально-ціннісні механізми регуляції поведінки. Отже, результати аналізу свідчать про багатофакторний характер процесу прийняття рішень у стресових умовах. Разом з тим питання особливостей прийняття професійних рішень психологом, який безпосередньо працює з людьми у кризових ситуаціях, потребує подальшого теоретичного осмислення. Саме тому актуальним є дослідження психологічних механізмів та факторів, що визначають ефективність професійних рішень психолога у стресових умовах. Прийняття професійних рішень є вагомою складовою діяльності фахівця-психолога, оскільки від правильності та своєчасності обраних стратегій допомоги значною мірою залежить ефективність психологічної підтримки клієнта. У професійній практиці психолог постійно стикається з необхідністю оцінювати психологічний стан людини, визначати адекватні методи психодіагностики, обирати відповідні форми психологічної допомоги та прогнозувати можливі наслідки

психокорекційного втручання. У науковій літературі процес прийняття рішень розглядається як складний когнітивний процес, що передбачає аналіз ситуації, оцінювання альтернатив та вибір найбільш оптимального варіанта дії. У діяльності психолога цей процес має свої специфічні особливості, оскільки рішення приймаються в умовах невизначеності, обмеженого часу та високого рівня відповідальності за психологічний стан іншої людини.

Особливого значення проблема прийняття професійних рішень набуває в умовах стресу. Стресові ситуації можуть суттєво впливати на когнітивні та емоційні процеси фахівця, знижувати здатність до раціонального аналізу інформації, спричиняти когнітивні спотворення та ускладнювати процес вибору оптимальних рішень. Водночас у таких умовах можуть активізуватися інтуїтивні механізми мислення, що ґрунтуються на професійному досвіді та сформованих професійних навичках. На основі узагальнення наукових і практичних напрацювань запропоновано психологічну модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах (Рис. 1).

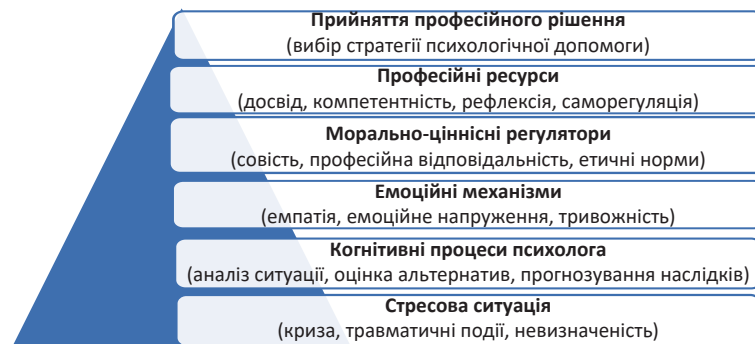


Рисунок 1. Психологічна модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах

Джерело: розроблено авторами

Запропонована модель відображає основні психологічні механізми прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Вона демонструє взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними процесами фахівця. Процес прийняття рішення розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів аналізу ситуації, емоційних

переживань, морально-ціннісних регуляторів та професійних ресурсів психолога. Така інтегративна модель дозволяє більш повно зрозуміти специфіку професійної діяльності психолога в умовах підвищеного психологічного навантаження. Для ілюстрації запропонованої моделі наведено приклади, пов'язані з умовами війни, бойовим стресом та діяльністю військових психологів:

1. Стрессова ситуація: військовий психолог працює з бійцем, який щойно пережив артилерійський обстріл і перебуває у стані гострої стресової реакції.

2. Когнітивні процеси психолога: психолог швидко аналізує стан військовослужбовця, оцінює альтернативні стратегії допомоги (кризове консультування, стабілізаційні техніки) та прогнозує можливі наслідки для його психічного здоров'я.

3. Емоційні механізми: у процесі роботи психолог відчуває емпатію до клієнта, але водночас мусить контролювати власну тривожність і емоційне напруження, щоб залишатися ефективним.

4. Морально-ціннісні регулятори: прикладом є ситуація, коли психолог приймає рішення щодо пріоритетності допомоги кільком військовим одночасно, керуючись професійною відповідальністю та етичними нормами.

5. Професійні ресурси: використання спеціальних протоколів кризової інтервенції, досвіду роботи з ПТСР, навичок саморегуляції та підтримки колег у військовій частині.

6. Прийняття професійного рішення: на основі аналізу та ресурсів психолог обирає стратегію – наприклад, проведення короткої стабілізаційної бесіди з

бійцем, а потім направлення його до спеціалізованого центру для подальшої допомоги.

Процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається сукупністю різних факторів, які можуть як сприяти ефективності професійної діяльності, так і ускладнювати її. До когнітивних факторів належать особливості мислення, уваги та здатності до аналізу інформації. У стресових умовах можливе зниження концентрації уваги та спрощення процесу аналізу ситуації. Емоційні фактори пов'язані з процесом співпереживання, тривоги та відповідальності за результати психологічної допомоги. У деяких випадках це може призводити до явищ вторинної травматизації або професійного виснаження. Професійні фактори включають рівень підготовки фахівця, досвід практичної діяльності, сформованість професійних компетентностей та навичок саморегуляції. Ситуативні фактори – пов'язані з конкретними умовами професійної діяльності: дефіцитом часу, складністю психологічної ситуації та рівнем відповідальності за наслідки професійного втручання. Сукупність факторів та характер їх впливу прийняття рішень психологом узагальнено у Таблиці 2.

Таблиця 2. Фактори впливу на прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах

Група факторів	Характеристика	Вплив на процес прийняття рішень
Когнітивні	Особливості мислення, аналіз інформації, оцінка альтернатив, прогнозування наслідків	Визначають здатність психолога до раціонального аналізу ситуації та вибору оптимальної стратегії допомоги
Емоційні	Емпатія, емоційне напруження, тривожність, співпереживання клієнту	Можуть як підсилювати розуміння психологічного стану клієнта, так і ускладнювати об'єктивність оцінки ситуації
Морально-ціннісні	Совість, професійна етика, відповідальність за результати допомоги	Забезпечують етичну регуляцію професійних рішень та усвідомлення їхніх можливих наслідків
Професійні	Рівень підготовки, досвід практичної роботи, професійні компетентності	Сприяють швидшому та більш обґрунтованому прийняттю рішень у складних психологічних ситуаціях
Ситуативні	Дефіцит часу, складність випадку, рівень ризику та невизначеності	Можуть обмежувати можливість глибокого аналізу ситуації та вимагати швидких рішень
Психологічні ресурси	Стресостійкість, саморегуляція, професійна рефлексія	Допомагають зберігати ефективність професійної діяльності навіть у кризових умовах

Джерело: розроблено авторами

Таким чином, процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається комплексною взаємодією когнітивних, емоційних, морально-ціннісних та професійних чинників. Необхідно зважати на те, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від рівня професійної підготовки фахівця, його

психологічної стійкості та здатності до саморегуляції в умовах підвищеного психологічного навантаження. На основі аналізу сучасних досліджень та узагальнення психологічних підходів до проблеми прийняття рішень запропоновано умовну класифікацію типів професійних рішень психолога у стресових умовах (Таблиця 3).

Таблиця 3. Класифікація типів професійних рішень психолога у стресових умовах

Тип професійного рішення	Зміст рішення	Приклади у практиці психолога
Діагностичні	Спрямовані на оцінювання психологічного стану клієнта, виявлення проблеми та визначення напрямів психологічної допомоги	Первинна оцінка психоемоційного стану; визначення рівня стресу або травматизації; наприклад, оцінка стану військовослужбовця після артобстрілу
Інтервенційні	Пов'язані з вибором методів, технік та стратегій психологічної допомоги залежно від ситуації	Вибір кризової інтервенції; застосування технік стабілізації або підтримки; наприклад, стабілізаційна бесіда з бійцем після бойового зіткнення
Етичні	Передбачають вибір професійно та морально прийнятних дій з урахуванням етичних норм та принципів професійної діяльності	Рішення щодо меж конфіденційності; баланс між допомогою клієнту та професійною відповідальністю; наприклад, інформування командування про критичний стан військового при збереженні етичних норм
Ситуативно-оперативні	Приймаються в умовах обмеженого часу та високого рівня невизначеності, коли необхідна швидка реакція	Реагування на кризову подію; прийняття рішення під час гострої психологічної реакції клієнта; наприклад, швидка допомога при панічній атаці у військовому підрозділі

Таблиця 3. Продовження

Тип професійного рішення	Зміст рішення	Приклади у практиці психолога
Рефлексивно-корекційні	Спрямовані на аналіз власної професійної діяльності та корекцію подальших дій	Перегляд обраної стратегії допомоги; зміна підходу у роботі з клієнтом; наприклад, корекція методів після роботи з групою військових, що пережили бойовий інцидент

Джерело: розроблено авторами

Представлена класифікація типів професійних рішень психолога у стресових умовах дозволяє систематизувати різні аспекти його діяльності та показати специфіку роботи. Діагностичні рішення є базовими, оскільки саме від точності первинної оцінки залежить ефективність подальшої допомоги. У військовому контексті це може проявлятися у швидкому визначенні рівня бойового стресу або виявленні ознак гострої стресової реакції у військовослужбовця. Інтервенційні рішення відображають вибір конкретних методів і технік психологічної допомоги, зокрема застосування стабілізаційних технік безпосередньо після бойового інциденту чи проведення кризового консультування для запобігання розвитку ПТСР. Особливого значення у військових умовах набувають етичні рішення, адже психолог нерідко стикається з дилемою між дотриманням конфіденційності та необхідністю інформування командування про критичний психічний стан військовослужбовця. Ситуативно-оперативні рішення демонструють здатність психолога діяти швидко в умовах невизначеності, наприклад своєчасно реагувати на панічну атаку у військовому підрозділі під час бойових дій. Водночас рефлексивно-корекційні рішення забезпечують професійне зростання та адаптацію психолога, передбачаючи аналіз ефективності застосованих технік після роботи з групою військових і відповідне коригування підходів у подальшій практиці. Запропонована класифікація відображає різні аспекти професійної діяльності психолога та демонструє, що процес прийняття рішень у кризових умовах включає не лише когнітивний аналіз ситуації, але й етичні, емоційні та рефлексивні механізми регуляції поведінки. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованої моделі та класифікації професійних рішень у підготовці психологів, а також у практиці психологічної допомоги в умовах кризових та стресових ситуацій.

◆ Обговорення

Отримані результати теоретичного аналізу засвідчили про складний і багатокомпонентний характер процесу прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах. Проведений аналіз наукових досліджень дозволив стверджувати, що ефективність прийняття рішень у кризових ситуаціях визначається взаємодією когнітивних, емоційних та особистісних чинників. Отримані дані співвідносяться з результатами сучасних досліджень, які підтвердили, що стрес може істотно впливати на когнітивні процеси людини, зокрема на здатність до раціонального аналізу інформації та

оцінювання альтернатив. Зокрема, у працях J.S. Lerner *et al.* (2015) та A.J. Porcelli & M.R. Delgado (2017) показано, що підвищений рівень стресу може змінювати характер прийняття рішень, спричиняючи посилення інтуїтивних або імпульсивних стратегій поведінки. Подібні результати узгоджуються з отриманими даними, а також із висновками про вплив стресу на схильність до ризику та оцінювання невизначеності.

Проведене дослідження засвідчило про узгодженість поглядів з сучасними українськими дослідженнями, де підкреслюється значення емоційних та особистісних чинників у процесі прийняття рішень. Зокрема, результати A.O. Koponenko (2025) вказали на тісний взаємозв'язок між емоційними станами та стилями прийняття рішень, де підвищена тривожність може сприяти формуванню імпульсивних стратегій поведінки. У роботах V.V. Plokhikh & D.O. Koverdyuk (2025) встановлено, що стрес змінює характер прийняття рішень, може підсилювати емоційні реакції та знижувати ефективність раціонального аналізу ситуації. Дослідження T.D. Shcherban *et al.* (2025) показали, що підвищений рівень невизначеності та ризику може змінювати поведінкові стратегії прийняття рішень і сприяти формуванню більш обережних або консервативних моделей поведінки.

Запропонована у статті модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах відображає інтегративний характер цього процесу та демонструє взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними механізмами діяльності фахівця. На відміну від підходів E.J. Kim & J.J. Kim (2023), W.B. Johnson *et al.* (2024) та L.F. Sarmiento *et al.* (2024), у запропонованій моделі особлива увага приділяється морально-ціннісним механізмам регуляції поведінки, зокрема ролі професійної відповідальності та совісті у процесі прийняття рішень психологом. Розроблена у дослідженні класифікація типів професійних рішень психолога у кризових ситуаціях дозволяє більш системно описати структуру професійної діяльності фахівця та узгоджується із сучасними підходами до аналізу когнітивних, емоційних і морально-ціннісних механізмів прийняття рішень. Модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах може стати основою для розробки програм підготовки військових психологів, де особлива увага приділяється розвитку когнітивних навичок швидкого аналізу ситуації, формуванню стресостійкості та емоційної регуляції, а також усвідомленню моральноціннісних аспектів професійної діяльності. Класифікація типів професійних рішень дозволила

структурувати практичну діяльність військового психолога та визначити пріоритетні напрями роботи у кризових умовах – від діагностики стану військовослужбовця до оперативних рішень у бойовій обстановці. Це сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги, зниженню ризику професійного вигорання та забезпеченню більшої узгодженості між індивідуальними діями психолога і загальною системою психологічної підтримки у військових підрозділах. Таким чином, результати проведеного теоретичного аналізу підтвердили, що ефективність професійних рішень психолога в умовах стресу залежить не лише від когнітивних процесів аналізу ситуації, але й від рівня емоційної стійкості, сформованості професійних компетентностей, а також морально-ціннісних регуляторів поведінки.

♦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз дозволив стверджувати, що прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, який зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних та морально-ціннісних механізмів. Було встановлено, що стресові фактори можуть істотно впливати на когнітивні процеси фахівця, знижуючи здатність до раціонального аналізу ситуації. Водночас професійний досвід, сформовані навички саморегуляції та рефлексії сприяли підвищенню ефективності професійної діяльності психолога навіть у складних кризових умовах. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило виокремити основні фактори, що визначали ефективність прийняття рішень: когнітивні (аналіз, прогнозування, оцінка альтернатив), емоційні (емпатія, тривожність, емоційна регуляція), морально-ціннісні (совість,

професійна відповідальність, етичні норми) та професійні ресурси (досвід, компетентність, навички саморегуляції). На основі цих факторів було розроблено авторську класифікацію типів професійних рішень психолога у кризових ситуаціях: діагностичні, інтервенційні, етичні, ситуативно-оперативні та рефлексивно-корекційні. Кожен із цих типів відображав специфіку діяльності психолога та демонстрував різні стратегії реагування на стресові умови. Запропонована психологічна модель прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах відобразила інтегративний характер цього процесу. Вона продемонструвала взаємозв'язок між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми психологічними механізмами діяльності фахівця, а також поетапність прийняття рішення: від первинної оцінки ситуації до вибору оптимальної стратегії допомоги. Особливу увагу було приділено морально-ціннісним регуляторам, які забезпечували професійну відповідальність і етичність дій психолога навіть у надзвичайних умовах, зокрема у військовій сфері. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено глибше вивчення психологічних ресурсів фахівців та створення інтервенційних програм, спрямованих на підтримку їхньої ефективності у кризових ситуаціях.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Artemov, V.Y., & Synhaivska, I.V. (2022). Features of decision-making processes under uncertainty. *Economy and State*, 65, 149-163. doi: 10.31732/2663-2209-2022-65-149-163.
- [2] Johnson, W.B., Barnett, J.E., & Elman, N.S. (2024). Ethical decision-making models in psychology: Applications to contemporary professional challenges. *American Psychologist*, 79(1), 52-64. doi: 10.1037/amp0001194.
- [3] Kim, E.J., & Kim, J.J. (2023). Neurocognitive effects of stress: A metaparadigm perspective. *Molecular Psychiatry*, 28, 2750-2763. doi: 10.1038/s41380-023-01986-4.
- [4] Knapp, S., Gottlieb, M., & Handelsman, M. (2013). Ethical decision making for practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(5), 307-313. doi: 10.1037/a0033541.
- [5] Kononenko, A.O. (2025). Psychological characteristics of the interrelationship between emotional states and decision-making styles in youth. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(21), 58-63. doi: 10.17721/BPSY.2025.1(21).7.
- [6] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- [7] Lerner, J.S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K.S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review Psychology*, 66, 799-823. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115043.
- [8] Levitt, H.M., et al. (2025). Broadening the evidentiary basis for clinical practice guidelines: Recommendations from qualitative psychotherapy researchers. *American Psychologist*, 80(3), 389-410. doi: 10.1037/amp0001363.
- [9] Lim, I.C.Z.Y., Tam, W.S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R.S., Teopiz, K.M., Ho, R.C., & Ho, C.S.H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 978703. doi: 10.3389/fpsy.2022.978703.
- [10] Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. (1998). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1). doi: 10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X.

- [11] Martsyniak-Dorosh, O., Shykula, O., Medvid, I., & Oliynyk, A. (2025). Psychological assistance using the acceptance and commitment therapy (ACT) method for victims in emergency situations. *Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 11(51), 1639-1654. doi: [10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1639-1654](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654).
- [12] Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi: [10.1002/wps.20311](https://doi.org/10.1002/wps.20311).
- [13] Mateiko, N., Ivantsev, L., Hasiuk, M., Krykun, L., Medvid, I., & Kashpur, Y. (2025). The role of constructive coping strategies in the psychological well-being of military personnel in extreme situations. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(3). doi: [10.70594/brain/16.3/21](https://doi.org/10.70594/brain/16.3/21).
- [14] Nordahl-Hansen, A., Cogo-Moreira, H., Panjeh, S., & Quintana, D.S. (2024). Redefining effect size interpretations for psychotherapy RCTs in depression. *Journal of Psychiatric Research*, 169, 38-41. doi: [10.1016/j.jpsychires.2023.11.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.11.009).
- [15] Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Boksztzanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szwejk, L. (2024). Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 868-885. doi: [10.1111/aphw.12493](https://doi.org/10.1111/aphw.12493).
- [16] Plokhikh, V.V., & Koverdyuk, D.O. (2025). Peculiarities of decision-making by students in a state of moderate stress. *Science and Education*, 1. doi: [10.24195/2414-4665-2025-1-4](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-4).
- [17] Pomytkina, L., Gudmanian, A., Kovtun, O., & Yahodzynskyi, S. (2020). Personal choice: Strategic life decision-making and conscience. *E3S Web of Conferences*, 164, article number 10021. doi: [10.1051/e3sconf/202016410021](https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021).
- [18] Pomytkina, L.V., Pomytkin, Y.O., & Yakovytska, L.S. (2024). Impact of professionally important qualities of patrol police officers on decision-making strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 321-341. doi: [10.32999/2663-970X/2024-11-17](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-17).
- [19] Porcelli, A.J., & Delgado, M.R. (2017). Stress and decision-making: Effects on valuation and risk preferences. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 14, 33-39. doi: [10.1016/j.cobeha.2016.11.015](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015).
- [20] Predko, V.V., Danyliuk, I.V., & Schabus, M. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1282326. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1282326](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326).
- [21] Pruessner, L., & Ortner, C.N.M. (2025). Adaptiveness of emotion regulation flexibility according to long-term implications. *Journal of Affective Disorders*, 379. doi: [10.1016/j.jad.2025.02.114](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.114).
- [22] Quinlan, E., Collison, J., Deane, F.P., Gooi, C.H., & Paparo, J. (2024). Educator experiences with postgraduate psychology students exhibiting professional competence issues. *Ethics & Behavior*, 35(4), 277-295. doi: [10.1080/10508422.2024.2370780](https://doi.org/10.1080/10508422.2024.2370780).
- [23] Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z.C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I.M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. doi: [10.1177/17540739221114642](https://doi.org/10.1177/17540739221114642).
- [24] Rønnestad, M.H., Orlinsky, D.E., & Willutzki, U. (2025). Exploring influences of supervision on psychotherapists' professional development: Correlates across career-level cohorts. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(2), 297-319. doi: [10.1080/09515070.2024.2378879](https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2378879).
- [25] Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews. Cognitive Science*, 4(3), 245-261. doi: [10.1002/wcs.1222](https://doi.org/10.1002/wcs.1222).
- [26] Sarmiento, L.F., Lopes da Cunha, P., Tabares, S., Tafet, G., & Gouveia Jr, A. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, 38, article number 100766. doi: [10.1016/j.bbih.2024.100766](https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766).
- [27] Schubert, S., Buus, N., Monrouxe, L.V., & Hunt, C. (2023). The development of professional identity in clinical psychologists: A scoping review. *Medical Education*, 57(7), 612-626. doi: [10.1111/medu.15082](https://doi.org/10.1111/medu.15082).
- [28] Shcherban, T.D., Bretsko, I.I., & Korolovych, O.O. (2025). Psychology of risk in economic decision-making under martial law: Evidence from Ukraine. *Problems of Economics and Political Economy*, 31(3), 337-363. doi: [10.1515/peps-2024-0053](https://doi.org/10.1515/peps-2024-0053).
- [29] Shymanskyi, A. (2024). Contemporary psychological perspectives on personal readiness for professional activity. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 31-37. doi: [10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-31-37](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-31-37).
- [30] Sousa, C., & Veronese, G. (2022). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 558-567. doi: [10.1037/tra0001023](https://doi.org/10.1037/tra0001023).
- [31] Varina, H., & Medvid, I. (2025). The impact of motivational and personality factors on the rehabilitation process of patients with musculoskeletal injuries. *Problems of the Humanitarian Sciences: Psychology*. doi: [10.32782/2312-8437.55.2025-1.4](https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.4).
- [32] Wang, F., Liu, D., & Zhang, M. (2024). Metacognitive processes, situational factors, and clinical decision-making in nursing education: A quantitative longitudinal study. *BMC Medical Education*, 24, article number 1530. doi: [10.1186/s12909-024-06467-y](https://doi.org/10.1186/s12909-024-06467-y).
- [33] Wu, X. (2025). Review of risk decision-making theory. *International Journal of Finance and Investment*, 3(1), 46-50. doi: [10.54097/7bd1z416](https://doi.org/10.54097/7bd1z416).

- [34] Yilmaz, S., & Kafadar, H. (2024). Decision-making under stress: Executive functions, analytical intelligence, somatic markers, and personality traits in young adults. *Applied Neuropsychology: Adult*, 31(6), 1313-1327. doi: [10.1080/23279095.2022.2122829](https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2122829).
- [35] Zasiiekina, L.V., & Martyniuk, A.O. (2025). War-related continuous traumatic stress as a mediator of moral distress and professional quality of life in nurses. *BMC Nursing*. doi: [10.1186/s12912-024-02668-4](https://doi.org/10.1186/s12912-024-02668-4).

Professional decision-making by psychologists under stress: Psychological mechanisms and influencing factors

Liubov Pomytkina

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Nationality University "Kyiv Aviation Institute"
03058, 1 Lyubomyr Husar Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Eduard Pomytkin

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Ukrainian Humanitarian Institute
08292, 14 Instytutska Str., Bucha, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8416-7067>

◆ **Abstract.** This article presents a theoretical analysis of the psychological mechanisms underlying professional decision-making by psychologists under stressful conditions, particularly in the context of military operations and combat stress. The aim of the article was to identify the main psychological factors and mechanisms influencing the process of professional decision-making by psychologists in situations of heightened psychological strain, including crisis and combat conditions. The methodological basis of the study consisted of methods of theoretical analysis, generalisation and systematisation of contemporary scientific works on the issue of decision-making under stressful conditions. The results of contemporary studies on the influence of emotional, cognitive and personality factors on the decision-making process were analysed. The main groups of factors influencing a psychologist's professional decision-making were identified: cognitive, emotional, moral and value-based, professional and situational. An original model of professional decision-making by psychologists under stressful conditions is proposed, which reflects the interaction between external stress factors (in particular, combat situations) and the specialist's internal psychological mechanisms. A classification of the types of professional decisions made by psychologists in crisis situations (diagnostic, interventional, ethical, situationally operational and reflective-corrective) has been developed, enabling a systematic description of professional activity in the military sphere. Particular attention has been paid to the role of professional experience, empathy, conscience, reflection and the specialist's sense of personal responsibility in the decision-making process under crisis and combat conditions. It was emphasised that the combination of analytical and intuitive thinking contributes to enhancing the effectiveness of a psychologist's professional activity and to providing psychological support to military personnel. The practical significance of the findings lies in their potential application to improving the system of psychological support in wartime, and to developing programmes to enhance psychologists' stress resilience and professional reliability

◆ **Keywords:** professional activity; wartime conditions; combat operations; empathy; conscience