

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. Ковальнової. Національний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2026. 673 с. Електронне видання

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 № 7 від 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

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Інна Медвідь
старший викладач
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя (Україна)

ПРОФЕСІЙНІ РІШЕННЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СТРЕСУ

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості кризових та стресогенних ситуацій, зумовлених військовими подіями, соціально-економічною нестабільністю, надзвичайними ситуаціями та зростанням психологічного навантаження на фахівців допоміжних професій. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема професійної діяльності психолога, який змушений працювати з людьми, що переживають психотравматичний досвід, перебувають у стані гострого стресу або кризових життєвих обставин. 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.

Прийняття професійних рішень є важливою складовою діяльності фахівця-психолога, оскільки саме 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.

У зарубіжній та вітчизняній психології проблему прийняття рішень активно досліджують практики (Yilmaz, & Kafadar, 2024; Sarmiento, Cunha, Tabares, & Tafet, 2024; Pomytkina, et al., 2020, 2024), які розглядають цей процес як складний особистісний вибір, що включає рефлексію, переживання та оцінку альтернатив. На думку дослідників, професійні рішення особистості пов'язані з високим рівнем відповідальності та супроводжуються емоційно-вольовими переживаннями й процесами переоцінки цінностей [1; 4].

Дослідники (Pomytkina, et al., 2020, 2024) підкреслюють, 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 [3]. 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. Таким чином, поєднання совісті як внутрішнього регулятора поведінки та емпатії як здатності до співпереживання виступає важливим психологічним підґрунтям відповідального прийняття рішень у практиці психологічної допомоги.

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 [2]. Водночас у таких умовах можуть активізуватися інтуїтивні механізми мислення, що ґрунтуються

на професійному досвіді, знаннях та сформованих професійних навичках.

У діяльності психолога важливу роль відіграє поєднання аналітичного та інтуїтивного способів прийняття рішень. Аналітичний підхід передбачає систематичний аналіз ситуації, використання теоретичних знань та науково обґрунтованих методів психологічної допомоги. Інтуїтивний підхід, у свою чергу, базується на професійному досвіді, швидкому розпізнаванні психологічних патернів поведінки клієнта та здатності оперативно реагувати на зміну ситуації.

Крім когнітивних механізмів, значний вплив на процес прийняття професійних рішень мають емоційні фактори. Психолог, який працює з клієнтами у кризових або травматичних ситуаціях, може переживати емоційне напруження, співпереживання або ефекти вторинної травматизації. Це, у свою чергу, може впливати на об'єктивність оцінювання ситуації та вибір професійних стратегій.

Важливим фактором ефективного прийняття рішень є здатність психолога до професійної рефлексії та саморегуляції. Рефлексивний аналіз власних дій, емоцій та професійних установок дозволяє фахівцеві більш усвідомлено оцінювати ситуацію, знижувати вплив стресових факторів і приймати більш обґрунтовані професійні рішення [1].

Отже, процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається сукупністю різних факторів, які можуть як сприяти ефективності професійної діяльності, так і ускладнювати її. До основних з них належать когнітивні, емоційні, професійні та ситуативні чинники.

Першу групу становлять когнітивні фактори, що пов'язані з особливостями мислення, уваги, пам'яті та здатністю до аналізу інформації. У стресових умовах можливе зниження концентрації уваги, спрощення процесу аналізу ситуації та використання стереотипних стратегій прийняття рішень. Водночас наявність достатнього професійного досвіду дозволяє психологу швидше розпізнавати типові психологічні ситуації та приймати рішення на основі сформованих професійних схем.

Другу групу становлять емоційні фактори. Робота з клієнтами, які переживають кризу або психотравматичні події,

часто супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Психолог може відчувати співпереживання, тривогу, відповідальність за результати допомоги. У деяких випадках це може призводити до явищ вторинної травматизації або професійного виснаження, що впливає на якість професійних рішень.

Важливу роль відіграють також професійні фактори, до яких належать рівень підготовки фахівця, досвід практичної діяльності, сформованість професійних компетентностей та навичок саморегуляції. Досвідчені психологи, як правило, мають більш розвинені механізми професійної рефлексії та здатні швидше орієнтуватися у складних ситуаціях, що сприяє прийняттю більш ефективних рішень.

Окрему групу становлять ситуативні фактори, пов'язані з конкретними умовами професійної діяльності. До них належать дефіцит часу для прийняття рішення, складність психологічної ситуації, особливості клієнта, рівень ризику та відповідальності за наслідки професійного втручання. У кризових умовах ці фактори можуть посилювати психологічне навантаження на фахівця та ускладнювати процес прийняття рішень.

Важливим ресурсом у таких умовах є здатність психолога до саморегуляції та професійної рефлексії, що дозволяє знижувати вплив стресу, підтримувати професійну ефективність та приймати більш обґрунтовані рішення.

Таким чином, прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, на який впливають когнітивні, емоційні та професійні фактори. Розуміння цих механізмів є важливим для підвищення ефективності психологічної допомоги та професійної надійності фахівців, які працюють у кризових умовах.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, який зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних та професійних механізмів. Специфіка діяльності психолога в кризових ситуаціях полягає у необхідності оперативного аналізу психологічної ситуації, оцінювання можливих варіантів професійного втручання та вибору оптимальної стратегії психологічної допомоги.

Встановлено, що стресові фактори можуть суттєво впливати на когнітивні процеси фахівця, зокрема на концентрацію уваги, здатність до раціонального аналізу інформації та швидкість прийняття рішень. Водночас професійний досвід, сформовані навички саморегуляції та рефлексії сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності психолога навіть у складних кризових умовах.

Важливими чинниками, що впливають на процес прийняття професійних рішень, є рівень професійної підготовки фахівця, емоційна стійкість, здатність до професійної рефлексії та особливості конкретної ситуації психологічної допомоги. У зв'язку з цим актуальним напрямом подальших досліджень є вивчення психологічних ресурсів фахівців та розроблення програм розвитку стресостійкості і професійної надійності психологів, які працюють у кризових умовах.

Література:

1. 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. <https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2122829>
2. Sarmiento, L.F., Cunha, P.L., Tabares, S., & Tafet, G. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, and Immunity – Health*. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>
3. Pomytkina, L., Pomytkin, E., & Yakovytska, L. (2024). Impact of Professionally Important Qualities of Patrol Police Officers on Decision-Making Strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 321–341. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-17>
4. Pomytkina, L., Gudmanian, A., Kovtun, O., & Yahodzinskyi, S. (2020). Personal choice: strategic life decision-making and conscience. *E3S Web of Conferences*, 164, 10021. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>