

Саховська Ольга Анатоліївна
магістр психології
Україна

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Вступ. У нашому світі, що на сьогодні є непередбачуваним та нестабільним з'являється проблема прийняття рішень у кризових ситуаціях. Такі стресові фактори, як пандемія, повномасштабна війна, техногенні катастрофи та економічні кризи ставлять перед суспільством завдання обробки великої кількості інформації та прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Тому завдання стають більш когнітивними – люди повинні аналізувати, вирішувати, вибирати і т.д., а компоненти системи, в свою чергу, все більше ускладнюються як за обсягом, так і з боку контролю [11, с.29].

Поведінка людини залежить від багатьох факторів. І той хто має справу із впливом стресу у кризових ситуаціях, повинен засвоїти відповідні принципи та рекомендації психології, вміти їх використовувати при пошуках потрібного рішення.

Завдання психологів полягає у встановленні методів та інструментів для зручного та ефективного дослідження впливу стресових факторів на особистість. Таким чином, результати досліджень використовуються для встановлення продуктивної праці в кризових ситуаціях.

Критерії такої оптимальної можливості можуть бути показники швидкої та безпомилкової роботи. Не повинно виникати також суттєвих змін з боку безпосередніх показників здоров'я людини.

Сучасна мета діяльності в умовах сьогодення, пред'являє високі вимоги до процесу сприйняття, мислення, емоційної сфери та інших психічних процесів, а також особистих властивостей [4, с.97].

Прийняття рішення в стресових умовах, вибір альтернатив є критично важливим для мінімізації помилок, які в екстремальних ситуаціях можуть мати фатальні наслідки. У подібних випадках успіх завершення вчинків часто залежить від рівня розвитку моральних та вольових якостей людини, усвідомлення відповідальності, самоволодіння та майстерність [9, с.14].

Актуальність теми обумовлена тим, що часто вплив стресових факторів на нервову систему та організм загалом мають свої негативні наслідки. Попередження і відпрацювання наслідків стресу покращують психоемоційний стан, реакцію людини та психологічне здоров'я.

Сьогодні вчені розуміють, що люди, які діють в кризових ситуаціях, без допомоги науки неможливе ефективне відпрацювання впливу стресу.

В цілому аналіз літератури з поняття про стрес свідчить про те, що в теперішній час існує велика потреба у вивченні впливу стресових факторів на особистість для розробки рекомендацій їх попередження та профілактики. При цьому важливою умовою досягнення успіху в вирішенні цієї складної задачі є систематизація знань та взаємне збагачення підходів, що склались в різних наукових дисциплінах. Об'єктом дослідження є люди, діяльність яких пов'язана з кризовими умовами, а предметом – особистість лікаря хірурга, фахівця, який стикається зі стресовими ситуаціями.

1. Стрес як психологічний процес.

Стрес можна визначити, як стан занепокоєння або психічного напруження, викликаний складною ситуацією [1, с.45].

В наш бурений час кожен з нас певною мірою відчуває стрес. Ця реакція є природною і вона спонукає нас долати виклики і загрози.

У XIV столітті напади болю і горя, стомлення і знемоги позначали терміном «стрес» [10, с.511]. Перший, хто використав слово «стрес» у значенні приголовшення та смуги був англійський поет Р. Маннінг у 1903 році. А У. Кенон у 1932 році у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротися чи втікати» (англ. fight-or-flight response) ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію [8].

Загальноновизначеним є введення терміну «стрес» канадським фізіологом Г. Сельє, якого вважають родоначальником теорії стресів, хоча він почав його використовувати у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги. Він розглядав стрес, як фізіологічну реакцію організму, що виникає в результаті впливу фізичних, хімічних або органічних факторів. Стрес, на його думку, є адаптивним синдромом, який мобілізує всі сторони психіки людини.

За класичною теорією стресу Г. Сельє, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками: соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю, які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Залежно від сили або дози й тривалості дії стресових чинників, стрес може проходити три стадії: тривоги, резистентності та виснаження, коли загальний адаптаційний синдром набуває характеру руйнівного процесу (дистресу), або тільки дві перші (тривоги й резистентності), коли формується так званий еустрес (позитивний стрес), що, як твердив Г. Сельє, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я [12].

Через шість годин після сильного стресового впливу суми чинників

виникає перша стадія – стадія тривоги, яка триває 48 годин та опосередковується головним чином гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальною системою (віссю). Для неї характерні зміни багатьох структур і функцій головного мозку, що супроводжується активацією гіпоталамічних пептидів і атехоламінерічної системи мозку, викидом адренкортикотропного гормону (АКТГ) гіпофізом. Із боку ендокринної системи спостерігається викид адреналіну наднирковими залозами, підвищення секреції глюкокортикоїдних гормонів і пригнічення продукції мінералокортикоїдів. Глюкокортикоїди активують кляконеогенез, тобто переводять структурний резерв організму в енергетичний.

Після стадії тривоги розпочинається стадія резистентності, тобто стабільності. Відбувається певна нормалізація діяльності залоз внутрішньої секреції та тиміколімфатичної системи, а іноді навіть підвищення функціональної активності залоз, які були пригніченими на першій стадії стресу. Стадія резистентності характеризується збільшенням надниркових залоз, відновленням їхніх ліпідних гранул, вакуолізацією хромафінних клітин мозкового шару, тенденцією до гіперплазії щитоподібної залози, атрофією гонад. Підвищення стійкості до дії одного агента та стадії резистентності зумовлює захист щодо багатьох різних стресорів, тобто формується перехресна резистентність.

Дуже сильний або повторний подразник призводить до розвитку третьої фази стресу – стадії виснаження, що нагадує першу стадію тривоги, але відбувається, навпаки, пригнічення секреції глюкокортикоїдів. Саме фаза виснаження стрес реакції часто лежить в основі багатьох патологічних процесів – так звані стрес хвороби. Відомо, що різні люди і тварини в межах одного виду мають різну стійкість до стресових впливів, що визначається генетично зумовленими й набутими в процесі життя параметрами активності стрес-здійснювальних і стрес-лімітувальних систем.

Теорія стресу Г. Сельє, як і кожна фундаментальна ідея, набула подальшого розвитку. Зокрема, вважається, що відповідь організму на суму чинників внутрішнього та зовнішнього середовищ не зводиться до єдиної реакції – стресу, а є стадійний процес із формуванням низки загальних неспецифічних адаптаційних реакцій як складових частин загального адаптаційного синдрому: реакцій стресу, орієнтування, спокійної та підвищеної активності, переактивації, неповноцінної адаптації. Всі адаптаційні реакції поділяються на сприятливі – еустрес, спокійна й підвищенна активність, та несприятливі - дистрес, стрес, переактивація, неповноцінна адаптація, а реакція орієнтування має проміжне місце, оскільки

може змінюватися, як на еустрес, так і на дистрес [7].

У сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу. Так, наприклад, у «Великому психологічному словнику» стрес визначається як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах [10, с.511].

За визначенням В.А.Ганзена стрес – це полідетермінована, інтегративна якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату, а І.В. Ващенко, О.Г. Антонова, звертають увагу на те, що стрес – це нормальна психологічна реакція людини на надзвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє сконцентрувати увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання [5, с. 96-120].

Крім того, слід зазначити, що теорій та моделей стресу є велика кількість і в кожній з них стрес розглядається як різносторонній процес. Так до основних теорій та моделей стресу відносять психодинамічну модель, що ґрунтується на теорії З.Фройда. В ній описано два типи зародження та прояву тривоги і занепокоєння. Це сигналізуюча тривога – реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки та травматична тривога, що розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

Наступною є модель Х. Вольфа вчений розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановлює залежність цих реакцій від природи атиюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначення ситуації і ставлення до неї. Щодо теорії конфліктів, то в ній стрес пов'язаний з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормам. Основними причинами стресу вважаються фактори стійкості соціальних відносин, розподіл економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у власних структурах.

Дуже активною для стилю життя сучасної людини є інтеграційна модель стресу. Центральне місце у цій моделі займає проблема прийняття людиною рішення. Її виникнення супроводжується напругою функцій організму, - якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає і розвивається стрес.

Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Суть полягає в тому, що пошукова активність, підвищує стійкість до стресу і до різноманітних шкідливих впливів. Активна поведінка в умовах невизначеності є найважливішим фактором соматичного здоров'я і підвищення стійкості організму до стресу. Та навпаки, відмова від активної

поведінки веде до розвитку найрізноманітніших форм патології.

В позитивній психології і психотерапії Н. Пезешкіана стрес розглядається як універсальна реакція організму на будь які зміни внутрішні чи зовнішні, реальні чи уявні. Стрес створює енергію і перерозподіляє активність організму для того, щоб боротися, змінювати реальність, пристосовуватись до змін, або втекти від загрози. Тобто, стрес – це єдиний можливий спосіб життя. Крім того, в даній теорії висунутий термін «стрессерфінг» який означає вміння використовувати енергію стресу для розвитку здібностей, створення вигоди та задоволення актуальних потреб [13].

Отже, теорія і моделі стресу можна досліджувати та вивчати безперервно. У кожного дослідника власні погляди на причини виникнення та наслідки стресу для організму та психологічної стабільності. І історія стресу показує, що не слід нехтувати жодною теорією чи моделлю. Адже світ не стоїть на місці, а щохвилино змінюється.

2. Вплив кризових ситуацій на поведінку.

Людина контактує з різними ситуаціями в тому числі і з кризовими. Уява свідомості про відношення особистості до ситуації та вплив ситуації на особистість відображені у стійких словосполученнях типу, потрапити у ситуацію та створити (готувати) ситуацію. Дуже поширене словосполучення потрапити у ситуацію вказує на випадковість того, що відбувається, на пасивність особистості. В той же час словосполучення - готувати ситуацію, підкреслює активну позицію у формуванні ситуації і наступній взаємодії з нею. У даному випадку ситуації можна зробити висновок про те, що, не дивлячись на те, що сама ситуація носить для особистості зовнішній характер в той же час визначає значення ситуації надає особистості, при цьому особистість залучається до ситуації через її означення [3, с. 282].

Наявність чіткого взаємозв'язку поведінки людини і ситуації відмічається в дослідженнях поведінкової психології. Згідно цього підходу, ситуації виступають якості стимулів, які викликають визначену поведінку, і можуть бути кваліфіковані на підставі різних поведінкових реакцій. Ситуаційні події запускають або викликають конкретні типи відповідей людей. В зв'язку з цим, ситуація навіть визначається як психологічна сутність, яка активізує ситуаційно характерну поведінку [6, с. 101 - 112].

Представники інтеракціоністичного підходу, стверджують, що не тільки ситуації викликають визначені реакції і типи поведінки особистості, але також люди вибирають або уникають ситуацій, змінюють їх. В зв'язку з цим, при вивченні ситуації в орбіту аналізу психолога потрапляє цілісний процес соціального контролювання реальності людиною.

Визнаючи безперечний вплив ситуації на поведінку людини, дослідники наполягають, що вона залежить від трьох ключових параметрів:

- об'єктивних умов, у яких діє індивід або суспільство, включаючи систему цінностей, яка впливає на стан свідомості;
- існуючі у людини установки, що надають реальний вплив у цей момент;
- особисте визначення ситуації (у більшій чи меншій ясності усвідомлена концепція умов чи установок).

Визначення ситуації є ключовим моментом будь-якого поведінкового акту, будь-якої вольової дії. Суб'єкт самостійно інтерпретує й усвідомлює ситуацію, що у свою чергу залежить від свого досвіду, бажань та потреб, практичних установок та теоретичних знань.

Вивчення поведінки людини в кризисній ситуації ускладнюють декілька проблем: ситуації можуть не повністю усвідомлюватися особистістю; у різний час кризисні ситуації по-різному інтерпретуються й характеризуються; ситуація може бути описана тільки зовнішньо й поверхнево; різні спотворення пам'яті можуть сильно впливати на судження; психічні захисти можуть витіснити із свідомості важливі елементи ситуації тощо.

Крім того, оскільки ситуація не представляє собою системного впливу на людину, його поведінка не може мати прогнозований характер. Об'єкти ситуації по відношенню один до одного створюють щось протилежне системі та забезпечують ймовірний тип поведінки суб'єкта в умовах ситуації.

Людина у реальному житті рідко обіграє ситуацію (кризисну ситуацію він свідомо не вибирає зовсім), але може по-різному поводити себе в кризових ситуаціях певним чином їх сприймаючи та оцінюючи. Саме в такому ключі розглядається свобода, воля людини. Поза волею людини існує й визначена воля ситуації або воля очікування. Людина формує відношення ситуації в залежності від отриманого досвіду. Само виникнення життєвих ситуацій обумовлено попередніми й життєвими виборами людини. Таким чином і людина обирає ситуацію, і ситуація обирає людину.

Різні життєві ситуації не тільки викликають певні поведінкові й емоційні реакції людини, но і є важливими факторами розвитку особистості. Виокремлюють два типи розвитку особистості у життєвих ситуаціях – дійове та особистісне. Дійовий розвиток здійснюється найчастіше через заявлені ситуації – події. Такі ситуації приводять до розвитку - людини зовнішньої. Джерело розвитку знаходиться ззовні особистості, а саме особистість несвідомо або наполовину свідомо розміщується у такі ситуації, у яких повинна змінитися. Особистісний розвиток є внутрішнім та зовні виглядає як недійовий або малодійовий. У результаті шляхом свідомої роботи над собою

розвивається людина внутрішня.

Як особистісний розвиток людини в критичних життєвих ситуаціях, як і його стратегії поведінки формуються й проявляються у відношенні до кризисних ситуацій, у способах їх переживань й оцінки.

Відношення до кризисної ситуації і спосіб реагування детермінуються переважним чином соціально необхідних відношень особистості. У структуру соціально необхідного типу відношень входять:

- зріле інтелектуальне відношення до життя (інтерес до пізнання, філософське дослідження життя, здатність до наукових узагальнень, вміння застосовувати знання, проблемне бачення, здатність до психологічної інтерпретації події, організація пізнання як поетапного процесу, здатність переводити активність з ідеального у практичний план, творча направленість пізнавальної діяльності);

- діяльно-продуктивне відношення до життя (прагнення до змін, оволодіння різними формами практичної діяльності, реальні перетворення у світі, легкість зміни діяльності, переніс способів дій із однієї діяльності в іншу, гармонія духовного та практичного в діяльності, усвідомлення діяльності та творчості як цінності);

- зріле професійне відношення до життя (інтерес до праці та потреба в ній, усвідомлення соціально особистісної значущості праці, усвідомлення відповідності професії життєвому призначенню, безперервний професійний розвиток, унікальні професійні результати, задоволення професійними досягненнями і їх оцінкою іншими, орієнтація на працю як творчість);

- соціально-активне відношення до життя (ініціативне включення у соціальне відношення методами та способами соціальної взаємодії, історичної свідомості, здатність побудувати моделі соціально-економічних структур і визначення свого творчого місця в них, застосування соціальних знань в практиці, гуманні дії, проблемне соціальне мислення, здатність впливати на інших, тенденція ставити значні суспільні цілі, передбачення соціальних наслідків у своїх діях, задоволеність соціальною оцінкою своєї діяльності, направленість дій на розвиток конкретних людей);

- зріле моральне відношення до життя (прагнення до морального життя, володіння етичною теорією, вміння реалізувати її в особистому самовизначенні, розвиток найвищих моральних почуттів, моральна творчість, здатність до моральної оцінки наслідків своїх вчинків, вміння будувати реальні відносини з людьми);

- естетичне відношення до життя (виділення та створення краси у праці, потреба у розкритті естетичного наповнення життя, розвиток естетичних

почуттів, естетичні способи дії у будь-якій діяльності, участь у естетичному розвитку інших людей);

- усвідомлення життя, відношення особистості до себе як до суб'єкта життя (потреба у самопізнанні та самореалізації, володіння методами психологічного самодослідження, усвідомлення та організація життєвого шляху, проблемне бачення свого життя, позитивне вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів, адекватна оцінка результатів життєдіяльності, фізіологічне осмислення життя та його завершення, підтримання в собі стану задоволення життям) [2].

Переховані відношення до життя пронизує будь який особистісний прояв людини. Про високу зрілість життєвих відносин особистості свідчить їх диференційний багатомірний характер будови, ширина та глибина охопленого ними простору буття людини. Людина не тільки проживає критичні ситуації, але і специфічним способом інтерпретації події та обставин життя, визначає тим самим особистісні відносини до неї, спосіб емоційного переживання та значущості подій у контексті життєвого шляху.

Інтерпретація, як і емоційне переживання кризової ситуації, ще не веде до її вирішення, а сприяє лише її кращому усвідомленню. Основна задача, яка стоїть перед особистістю у кризисній ситуації, складається з породження нового сенсу, а результатом внутрішньої праці особистості стають зміни в її суб'єктивній реальності.

Виокремлюють три основні стратегії переживання особистістю критичних ситуацій:

- не визначення наявності проблеми, спотворення або ухилення від реальності («у мене все добре», «треба менше забивати собі голову» і тому подібне);

- визначення наявності проблеми, яка супроводжується відсутністю реальних дій по її вирішенню («всі так живуть», «у інших ще гірше», «мені зараз не до цього» і тому подібне);

- конструктивна зміна себе або життя та діяльності, яка дозволяє відчувати справжність і автентичність буття («жити своє життя»).

Перші дві з перерахованих вище стратегій є деструктивними та характеризуються небажанням або нездатністю особистості вирішувати проблеми. В результаті використання цих стратегій у людини накопичується негативний досвід не вирішення проблем. Не дивлячись на можливе полегшення, які виникають при відмові від вирішення проблем, реально відбувається регрес особистості, обмеження можливостей її самореалізації.

Конструктивне подолання кризисних ситуацій вимагає від особистості

прийняття реальності, готовності до аналізу ситуації, здатності відокремлювати головне від другорядного, виокремлювати складові проблеми і вирішувати її за етапами. Основною відмінністю конструктивних і неконструктивних стратегій збігу з кризисними ситуаціями є характер їхньої направленості, топ то цілі, які вони переслідують.

Загалом пошук шляхів подолання кризисних ситуацій ускладнюються недостатньою розробленістю концептуального апарату, незначною кількістю методів. Тому розробка типологічно орієнтованого підходу до проблем психологічної підтримки особистості у критичних ситуаціях є важливою та затребуваною у психології.

Висновки. На сьогоднішній день процес дослідження теорії та моделі стресу досить актуальний, тому і потребує більш детального вивчення. Погляди дослідників на причини виникнення та наслідки стресу для організму та психічної стабільності різняться. Та слід прийняти до уваги, що навколишній світ постійно змінюється, тож не слід нехтувати жодною теорією чи моделлю.

Поряд з цим незначна кількість методів та шляхів подолання реакції на кризові ситуації призводять до потреб більшого аналізу та розробки концептуального апарату. Як наслідок виникає нагальна потреба у розробці типологічного орієнтованого підходу підтримки особистості у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Борисова О.О. (2024) Психореабілітація військових та членів їх сімей. Навчальний посібник.
2. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. (1989) Вікова психологія від молодості до старості.
3. Коржова Є.Ю. (2004) Розвиток особистості у контексті життєвої ситуації // Психологія соціальних ситуацій / Скл. М.В. Гришина.
4. Лебедів В.І. (1978) Професія віку.
5. Мерзлякова О.Л. (2023) Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти та науки № 18.
6. Статтин Х. (2001) Психологічна ситуація у дослідженнях особистості // Психологія соціальних ситуацій/ Скл. М.И. Гришина.
7. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сальє: значення для сучасної медицини. Вилучено з: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflososk-poglyadigansosel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
8. Кеннон У. (1932) «Мудрість тіла».
9. Черникова О.А. (1980) Суреництво, ризик, самоволодіння.
10. ШапарВ.Б. (2007) Сучасний тлумачний психологічний словник.
11. Шевцов О.В. (1998) Сучасні психологічні проблеми ергономіки.
12. <https://share.google/fZpono60k7rPKTE89>
13. https://www.google.com/url?q=https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf&usg=AOvVaw0u0CyKZCje5Cm06_MqaJZ5