

Поліщук О. В., аспірант кафедри корекційної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій КНПУ ім. М. П. Драгоманова (м. Київ)

МІСЦЕ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ

У даній статті проаналізовано теоретичні засади проблеми стресу. Обґрунтовано існування зв'язку між особливостями прийнятого рішення у стресовій ситуації та мірою успішності взаємодії людини зі стрес-фактором.

Ключові слова: стрес, психологічний стрес, дистрес, прийняття рішень, вибір, стратегії поведінки, копінг.

В данній статті проаналізовано теоретические положения проблемы стресса. Обосновано существование связи между особенностями принятого решения в стрессовой ситуации и мерой эффективности взаимодействия человека со стресс-фактором.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, дистресс, принятие решений, выбор, стратегии поведения, копинг.

Постановка проблеми. Проблема підтримання і відновлення здоров'я сягає корінням у глибини історії людства. Однак, не зважаючи на жагуче прагнення світової думки розв'язати її, констатувати досягнення бажаного результату ще зарано. Річ у тім, що з розкриттям однієї загадки природи перед наукою щоразу постають нові і нові запитання, які не лише не поступаються актуальністю попереднім, а, зазвичай, перевершують їх.

Постановка завдання. ХХ століття ознаменувалося рядом стратегічних психологічних досліджень, які доводили існування зв'язку між розвитком різноманітних захворювань (ішемічна хвороба серця, виразка шлунку, цукровий діабет, ракові пухлини тощо) і розгортанням неспецифічної реакції організму у відповідь на стрес. Хоча дана ідея була не новою, її емпіричне підтвердження ознаменувало перебудову існуючих поглядів стосовно здоров'я людини. Стало зрозумілим, що окрім традиційних фармакологічних препаратів порятунку від дистресових станів необхідно шукати у сфері психологічного знання, інструментарій котрого здатен не лише відновлювати благополуччя, а й застерігати людей від багатьох захворювань, генерувати оптимальні умови для успішної життєдіяльності.

Аналіз досліджень і публікацій. На сьогодні формулювання і тлумачення терміну «стрес» дуже варіативне. Невизначеність змістових меж призводить, з одного боку, до активізації наукового пошуку, з іншого, – до невиправданого визнання «стресом» навіть несуттєвої напруги (А. В. Валедман, Ф. П. Космополінський) [7, с. 59]. Причинами такої

плутанини, по-перше, є особливості англійської мови у якій термін «напруга» можна позначити понад 16-ма синонімами, включаючи зі словом «stress». Це обумовлює побутове ототожнення і взаємну підміну понять. По-друге, – напруга справді має безпосереднє відношення до стресу, концентруючись у системах, органах і відділах, які забезпечують протікання неспецифічної реакції: гіпоталамус, ретикулярна формація, лімбічна система, наднирники, статеві залози, щитовидна залоза, лімфатична і серцево-судинна система, шлунково-кишковий тракт [19]. Однак, «Стрес, – пише Г. Сельє, – це не просто нервово напруження...» [1, с. 14]. Він якісно відрізняється від тієї «напруги», яку ми звикли мати на увазі у щоденному вжитку. Тому ототожнення даних понять не є правомірним.

Опираючись на проведену аналітико-синтетичну роботу, ми пропонуємо визначити стрес як прояв сукупності неспецифічних біохімічних, фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій у відповідь на дію подразників різної природи і характеру, що мобілізують резерви організму з метою підтримання його гомеостазу та адаптації до діючих факторів. У свою чергу, всі існуючі стреси умовно поділяються на два види: фізіологічні і психологічні. Така «умовність» пояснюється відсутністю «чистих» стресів у реальному житті: «...будь-який стрес, – пише В. І. Марищук, – завжди є і фізіологічним, і гормональним, і психологічним» [7, с. 58].

Незважаючи на відмінності значення і механізмів виникнення різних видів стресу, їм характерна подібна логіка розгортання, яка отримала назву «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Його основними

структурними ланками є три послідовні фази: 1) реакція тривоги (Г. Сельє назвав її фазою «аларм», тобто мобілізацією внутрішніх ресурсів); 2) фаза опору (резистентності); 3) фаза виснаження. Пояснивав Г. Сельє цей трьохфазний синдром так: «...спочатку відчуваєте труднощі, потім втягування і у кінці-кінців відчуваєте, що більше винести не в змозі» [10, с. 31-32].

Перша фаза стресу пов'язана з низкою мобілізаційних процесів, обумовлених дією несприятливого подразника. Формально основною емоцією цієї фази є «тривога». Фактором «підером» її генерування є фізичні травми]. Однак, причиною, здатною викликати порушення гомеостазу і, відповідно, стрес, без перебільшення може бути будь-що. У науковій літературі таку «причину» позначають терміном «*стресор*».

На думку Ганса Сельє, мобілізовані людиною ресурси поділяються на два види: поверхові та глибинні [10, с. 36]. Виснаження поверхової адаптаційної енергії на стадії «тривоги», за умови, що стресор продовжує діяти, детермінує такі можливі сценарії: «Якщо агент настільки сильний, що його вплив стає несумісним з життям, – пише Г. Сельє, – організм гине ще у стадії тривоги... Якщо він виживає, за початковою реакцією обов'язково настає «стадія резистентності» [5, с.11-12].

Друга фаза, або так зване «втягування» характеризується поступовим становленням стійкої адаптації до стрес-фактору. Основними її ознаками є раніше згадана «тріада Сельє», яка змінює інтенсивність прояву від фази до фази [5], і консервування фізіологічних змін, викликаних стресовою реакцією (підвищена гормональна активність по осі «гіпофіз-кора наднирників», стійкі зміни шкірно-гальванічної реакції, ритмограми серця, індексу Баєвського, зниження імунної реактивності, збільшення або зменшення цукру в крові, скорочення фази вдиху тощо).

У критичний момент, коли запасів глибинної енергії виявляється недостатньо для забезпечення стійкості організму відбувається перерозподіл функціональних резервів, що призводить до подальшого підтримання стійкості одних структур і підвищення чутливості, вразливості інших. У своїх роботах Г. Сельє і його послідовники називали цей феномен «перехресною сенсibilізацією». В. І. Маришук вважає його обов'язковою проміжною ланкою між фазою «резистентності» і «виснаження», включаючи

останній до традиційної моделі розгортання стресу [10].

Третя фаза «виснаження» є результатом неефективної взаємодії організму зі стрес-фактором і ототожнюється з дистресовим станом. Її ознаки схожі з сигналами першої фази стресу, але, на відміну від попередніх, вони вже не здатні мобілізувати організм і сигналізують про його критичний стан та необхідність негайного втручання, усунення стресору [5].

Слід усвідомлювати, що розвиток фази «виснаження» є вкрай шкідливим і веде за собою низку втрат для здоров'я людини: підвищується чутливість до хвороб, регресує продуктивність розумової діяльності, тривале зниження продуктивності статевих залоз призводить до імпотенції та фригідності, гальмування роботи шлунку викликає його захворювання [13, с. 14-15] тощо. Тому навряд чи можна вести мову про повне відновлення достресового стану організму: «...повного відновлення, по всій ймовірності, – пише Г. Сельє, – не буває і будь-яка біологічна діяльність залишає незворотні «хімічні рубці»; їх накопичення обумовлює ознаки старіння тканин» [10, с. 77]. Відповідно, попередження дистресового стану є ліпшим для здоров'я, ніж корекція і терапія постфактум.

Зважаючи на стадійність розгортання стресової реакції, характер протікання фази «тривоги» є визначальним для поглиблення або подолання стресового стану. Адже саме у цій фазі людина обирає стратегію і прийом взаємодії зі стресором, від оптимальності яких у цілому залежить сила, інтенсивність і тривалість дії несприятливого чинника. Таким чином, стресова ситуація вимагає від людини прийняти рішення стосовно подальших дій спрямованих на стабілізацію порушеного гомеостазу.

Всі існуючі альтернативи поведінки, спрямовані на подолання стресу, або, як їх звично називають, «копінг-стратегії», прийнято систематизувати у відповідності до запропонованої R. Lazarus і S. Folkman класифікації, згідно з якою вони узагальнено поділяються на: «... копінг, «сфокусований на проблемі», направлений на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем» і «... копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управлінні емоційний стресом» [3, с. 27]. Щоправда, таке бачення поділу стратегій копінг-поведінки поділяють далеко не всі. Наприклад, представники психоаналізу пропонують систематизувати різноманіття копінг-

відповідей у категоріях «уникнення» або «наближення» до джерела стресу. Однак, на противагу, психоаналітичному підходу, який пояснює копінг з позиції психологічного захисту, і, не менш розповсюдженому, диспозиційному напрямку, акцентованому на вивченні останнього як сталої форми взаємодії зі стрес-фактором, R. Lazarus і S. Folkman будували свою класифікацію на засадах динамічності копінг-поведінки. Це означає, що вибір альтернативної форми взаємодії зі стресовою ситуацією не є застиглим і стереотипізованим, а, зазвичай, залежить від характеру ситуації, що узгоджується з нашим баченням поведінки людини у стресі.

Повертаючись до класифікації форм поведінки у стресі (R. Lazarus і S. Folkman), для нас особливий інтерес складають «дії спрямовані на навколишнє середовище» (активний інструментальний вплив, ухилення, пасивна поведінка тощо) через можливість їх безпосереднього фіксування під час проведення емпіричного дослідження. Пізніше S. Folkman звузив класифікацію форм поведінки до активних та пасивних стратегій подолання [3].

Полеміка стосовно ефективності конкретної стратегії у подоланні стресу залишається відкритою. Наприклад, Т. Концовський зазначає, що стійкість до стресу формується на основі життєвої практики при активній, а не споглядальній позиції особистості, яка (особистість) не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді навіть активно шукає їх. Крім цього, відомо, що відчуття сили і можливості контролювати своє життя позитивно корелює з показниками здоров'я і здатністю до виживання. Показовим прикладом цього є свідчення ув'язнених концентрованих таборів, які пізніше згадували, що саме почуття відповідальності за власне життя і можливість «активно» діяти давало їм насагу вижити у нестерпних умовах (RubackSOther) (1986).

Факти здаються досить переконливими і, напевно, достатніми для визнання конструктивною лише ту форму поведінки, яка спрямована на перетворення стресової ситуації і активну протидію її негативному впливові. Таким чином, на одну шальку терезів покладено тезу: «Чим активніша установка до життя, – тим більша психологічна стійкість у стресових ситуаціях» [6, с. 31]. Однак, усвідомлення діалектичного характеру даної проблеми запобігає невваженому маркуванню стратегій поведінки. Тому, аби збалансувати терези – на

іншу шальку «покладемо» кмітливий вислів поета-класика В. Висоцького: «Кто не напрягается, тот долше сохраняется» (*мовою оригіналу*). Іншими словами: будь-яка боротьба зі стресом виснажує організм. З цього приводу невеличка історична довідка: В. І. Ленін (Ульянов) помер від склерозу судин головного мозку, І. В. Сталін і Ф. Д. Рузвельт – крововиливу у мозок, Мао Цзедун – інфаркту. Причина – колосальні перенавантаження.

Хоча ми схильні вважати, що лише спрямованість на активне перетворення, контроль стресорів сприяє особистісному зростанню і є запорукою відчуття задоволення від прожитого, яким би важким воно не виявилось. Для усунення суб'єктивності, маємо визнати, що описані стратегії однаковою мірою мають право на існування і не поділяються на апіорі «погані» або «добрі». Тому їх конструктивність має визначатися не теоретичним аналізом, а мірою отриманої користі від прийнятого рішення.

Мета статті. Таким чином, існує дві універсальні стратегії взаємодії з будь-яким стресором. У цьому розрізі, особливо перспективним вбачається вивчення процесу прийняття рішення стосовно вибору однієї з стратегій поведінки, який, без перебільшення, є квінтесенцією стресової ситуації.

Виклад основного матеріалу. Схожі ідеї ми зустрічаємо у роботах R. Lazarus, який акцентував на необхідності дослідження копіngu як центрального моменту взаємодії людини зі стресором. Ми ж змістили акцент на процес, що передує використанню копіngu, а саме – прийняття рішення стосовно доцільності тієї або іншої форми поведінки.

Прийняття рішень у стресі є специфічним предметом наукового вивчення. З одного боку, він підкорюється універсальним принципам процесу прийняття рішень, з іншого, – детермінований особливостями реакції людини на стрес. Тому пропонуємо визначати його як діяльність, спрямовану на регуляцію взаємодії людини зі стрес-фактором шляхом вибору певної форми поведінки серед існуючих альтернативних варіантів.

Цікаво, що на сьогодні немає класифікації у якій прийняття рішень у стресі було б виділено як самостійний вид. Щоправда, вивчаючи міжгалузеві погляди на проблему прийняття рішень, ми постійно зустрічаємо інформацію, яка безпосередньо або опосередковано пов'язана з досліджуваною проблемою.

У цілому психологічні теорії схильні розглядати прийняття рішень у двох площинах: як когнітивний або як регуляторний процес. Представники когнітивного підходу основну увагу приділяють вивченню стадії «предвирішення» – сукупність процесів мислення, що передують прийняттю рішення [14, с. 27]. Вагомий внесок у формування такої дослідницької позиції належить представникам Вюрцбургської школи на чолі з О. Кюльпе (К. Марбе, Н. Ах, К. Бюлер, Г. Уатт, А. Мішот) [4, с. 24], які доводили першочергове значення механізму цілепокладання і цілеутворення для процесу вибору [14, с. 199].

Прихильники другого напрямку розглядають прийняття рішень як довільний, регуляторний процес у якому когніціям відводиться роль одного з його компонентів [9, с. 14]. При цьому, вольовий фактор визнається основною детермінантою, що спрямовує процес рішення: «...питання про вибір, – пише В. В. Дружинін, – дуже рідко вирішується аналітично...» [2, с. 16-17]. Щоправда, межа між конфронтуючими течіями поступово ставала дедалі менш помітною і врешті-решт взагалі зникла, оформивши когнітивно-вольовий підхід.

Окрім традиційного вивчення ролі волі і когніцій у прийнятті рішень, у розрізі досліджуваної проблематики, особливої уваги у структурі даного процесу заслуговує емоційним компонент, який у ситуації стресу набуває першочергового значення, опредметнюючи пріоритетні проблеми і актуалізуючи можливі стратегії взаємодії зі стресором.

У залежності від сили впливу емоцій на процес прийняття рішень, стани, котрі переживає суб'єкт вибору, поділяються на стан емоційної та операційної напруженості [14, с. 61-62]. Вибір у стані емоційної напруженості, або у дистресовому стані, характеризується погіршенням функціонування психічних процесів, зниженням якості прийнятого рішення і, за даними В. І. Марищука, проявляється у імпульсивній (надмірне збудження), гальмуючій (загальне загальмовування) або генералізованій поведінці (непередбачувані, панічні дії). На противагу емоційній, операційна напруженість корелює з еустресом. При цьому на перший план висувуються процесуальні мотиви діяльності, що підвищує вірогідність прийняття доцільного рішення.

З точки зору психології прийняття рішення, емоційна та операційна напруга виникає у відповідь на суб'єктивне переживання ситуації «ризик», або, на мові психології стресу, як реакція на згубну дію стресору. На думку Ю. В. Вертанова, І. А. Козьєва, Є. Н. Кульбашева переживання ризику є відображенням міри очікуваного несприятливого розв'язання проблемної ситуації, яке тим інтенсивніше, чим сильніша вірогідність значущого програшу. [9, с. 26]. У свою чергу, міра «вірогідності програшу» співвідноситься зі ступенем невизначеності ситуації (множиною допустимих альтернатив, гіпотез і результатів), а також невідповідністю необхідних ресурсів для взаємодії зі стресовою ситуацією і реальними можливостями людини [4].

Таким чином, переживання ризику є обов'язковою інтегрованою змінною процесу вибору у ситуації стресу, що супроводжує його з моменту виникнення проблемної ситуації і завершуючи конкретною дією спрямованою на усунення стресогенного впливу.

Проблемна ситуація у стресі є результатом вимушеної, утрудненої взаємодії людини із впливом несприятливого чинника. А. В. Румянцева пропонує вирізняти такі її основні ознаки: 1) невизначеність (Б. Ф. Ломов, А. М. Матюшкін, І. Г. Скотнікова та ін.) – відсутність або брак інформації стосовно стресогенного чинника, або шляхів його оптимального подолання. Розрізняють об'єктивну і суб'єктивну невизначеність. Перша є обов'язковою незалежною змінною процесу вибору у стресі, що проявляється у «невизначеності супротивника» – незнання можливої реакції опонента на прийняте рішення, і «невизначеності природи» – за якої прийняття однієї альтернативи може призвести до різних, малопрогнозованих наслідків [8, с. 95]. Заломлюючись через призму суб'єктивної невизначеності, об'єктивна суттєво впливає на якісні і кількісні показники прийняття рішення; 2) новизна (А. М. Матюшкін, Є. В. Конєва) – невідповідність наявних когнітивних схем, шаблонів поведінки індивіда вимогам стресової ситуації, що суттєво утруднює процес прийняття рішень стосовно вибору адекватної форми поведінки; 3) протиріччя (Ю. М. Забродін) – дисбаланс між наявними ресурсами прийняття рішення і складністю ситуації вибору; 4) активність – проблемна ситуація вимагає від людини дій, які, з одного боку, мають на меті вирішити її, з іншого, – є запорукою особистісного

зростання суб'єкта прийняття рішення (А. М. Матюшкин, Л. А. Регуш) [9, с. 15].

Вирішення проблемної ситуації закономірно призводить до подолання стресового впливу. Сукупність активів і процедур, що зумовлюють такий розвиток подій систематизуються та упорядковуються у структурі процесу прийняття рішень [2, с. 15-16]. Першою ланкою його реалізації є постановки мети, яку суб'єкт вибору намагається досягнути, і формування «...образу майбутнього результату дій і прийняття цього образу як основи практичних або розумових дій» [14, с. 92]. Н. Ю. Переверзева пропонує 5-ть найпростіших форм цілепокладання, які, у розрізі проблеми стресу, можна охарактеризувати наступним чином: 1) визначення мети антистресової активності як заперечення проблемного стану; 2) конфронтація мети проблемному стану; 3) проєкція характеристик ідеалу на бажаний результат діяльності; 4) дотримання правил і принципів, які визнаються суб'єктом вибору запорукою досягнення бажаного «надрезультату»; 5) визначення мети діяльності як генерального результату [8, с. 104-105]. Анонсовані форми цілепокладання, зазвичай, зустрічаються не окремо, а у щепленому вигляді. Тому, аналізуючи особливості процесу постановки мети, наприклад, солдатом, який втік з поля бою, не правомірно тлумачити його поведінку, обмежуючись розглядом одного виду цілепокладання.

Подальший пошук людиною засобів, способів нівелювання дії стресору спрямований на добір можливих альтернатив поведінки. «Якщо раніше ніж будь-що зробити, – пише Н. Ю. Переверзева, – людина витрачає півхвилини на роздуми про те, що вона хоче отримати від цього і як їй досягнути найкращого результату – це неодмінно позитивно відобразиться на ефективності її діяльності» [8].

Наявність альтернатив є важливою умовою здійснення вибору. Адже, логічно, що вибір можливий лише тоді, коли є з чого обирати. Якщо ж альтернативи немає то немає і прийняття рішень. Відбір шляхів реалізації поставленої мети здійснюється через моделювання можливих дій та оцінки їх наслідків відповідно до системи критеріїв, що складаються у особи протягом її індивідуального розвитку [2, с. 18]. Побутує думка, що кожна людина має «внутрішні ваги», які визначають міру привабливості певної альтернативної дії [8, с. 78] шляхом суб'єктивного приписування їй коефіцієнту

корисності – міри потенційного задоволення потреб індивіда від реалізації обраної альтернативи, та цінності – як мотиваційної обумовленості привабливості цільового об'єкту. Цікаво, що люди, за даними В. С. Кирилюка, зазвичай «... переоцінюють об'єктивну ймовірність малоправдоподібних подій і, одночасно, недооцінюють об'єктивну ймовірність дуже правдоподібних подій», що, гіпотетично, пояснює високу частоту неоптимальних рішень, які люди приймають у стресових ситуаціях. Цю тенденцію він називає «тенденцією до центрації» (принцип вирівнювання ймовірностей) [4, с. 31-33].

Зазвичай, одразу після оцінювання індивід здійснює вибір. Цей етап ототожнюється із заключною ланкою і є власне прийняттям рішення. Після того як вибір був зроблений рішення вважається прийнятим і, як результат, очікується його реалізація. Слід пам'ятати, що розгортання «чистого» процесу прийняття рішень у ситуації стресу констатувати неможливо. Це пов'язане, з одного боку, зі спрощенням процедури вибору через нівелювання певних етапів, з іншого, – при ускладненні ситуації, за В. М. Семичевою, зазначені етапи можуть розширюватися і ускладнюватися [11].

Висновки. Опираючись на знання етапів, особливостей та закономірностей процесу вибору у ситуації стресу можна виділити чинники, які якнайповніше його презентують: 1) *ризикованість* – переживання суб'єктом відчуття загрози; 2) *емоційність* – розгортання низки стресових станів; 3) *альтернативність* – завжди існує вибір стосовно того як чинити: чи то «втікати», чи то «боротися»; 4) *відповідальність* – чим гостріший стресор, – тим складніше рішення і тим вища відповідальність за нього; 5) *антиномічність* – віртуальні альтернативи, зазвичай, виявляються несумісними у реальному житті, тому серед різноманіття можливих форм поведінки лише їх невелика кількість є доречними у визначених умовах стресової ситуації; 6) *неоптимальність* – найчастіше прийняте рішення не є найкращим з можливих, що вказує на необхідність цілеспрямованого навчання людей мистецтву робити вибір [8, с. 8]; 7) *невизначеність* – у ситуації прийняття рішення завжди присутне незнання особливостей одного або декількох її компонентів (мети, системи переваг, об'єктивних умов тощо); 8) *«часова специфічність»* – синхронізація часових показників суб'єкта вибору та ситуації його здійснення вибору.

Питання психології

Підсумовуючи вище сказане слід наголосити, що результати проведеного аналітико-синтетичного дослідження свідчать про існування стійкого зв'язку між обраною альтернативою поведінки та якістю розгортання взаємодії людини зі стресором. При цьому необхідно усвідомлювати, що набір індивідуальних способів подолання стресору не обмежується єдиною правильною формою поведінки і відрізняється великою

варіативністю, а результативність використання одного з них залежить від вчасності і вдалості вибору у конкретно заданих умовах. Відповідно, момент прийняття рішення стосовно надання переваги одній формі поведінки над іншою слід вважати екзистенцією взаємодії людини зі стресором, що визначає конструктивність чи деструктивність вирішення стресової ситуації.

Література

1. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи / [сост. Влас Е. А.]. – К. : Медкнига, 2011. – 127 с.
2. Дружинин В. В. Идея, алгоритм, решение (Принятие решений и автоматизация)°/В. В. Дружинин, Д. С. Конторов. – М. : Воениздат, 1972. – 326°с. : рис.
3. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоров'я и болезни / Елена Рудольфовна Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
4. Кирилук В. С. Оптимальні рішення в умовах ризику на основі апарата багатозначних відображень : дис. ... д-ра фіз.-мат. наук : 01.05.01 / Володимир Семенович Кирилук. – К., 2006. – 307 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Леонид Александрови Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
6. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук 19.00.01 / Валентина Миколаївна Корольчук // Ін-т психології м. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2009. – 511 с.
7. Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Владимир Лаврентьевич Маришук, Владимир Иванович Евдокимов. – СПб : Издательский Дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
8. Переверзева Н. Ю. Роль интуиции в принятии социально-значимых решений : соц.-филос. аспект : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Наталья Юрьевна Переверзева. – М., 2007. – 180 с.
9. Румянцева А. Вл. Особенности принятия решений старшеклассниками в ситуации риска : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Анита Владиславовна Румянцева. – Петрозаводск., 2008. – 227 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Общ. ред. Е. М. Крепса ; Предисловие : Ю. М. Саарма ; Пер. с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола. – М. : Прогресс, 1982. – 125 с.
11. Семичева Н. В. Когнитивно-стилевая детерминация принятия решений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Наталья Васильевна Семичева. – Курск., 2010. – 289 с.
12. Фурдуй Ф. И. Стресс и здоровье [Текст] / Ф. И. Фурдуй ; ред. Ф. И. Анестиади ; Ин-т зоологии и физиологии АН ССР Молдова. – Кишинев : Штиинца, 1990. – 239 с.
13. Черепанова Е. М. Психологический стресс : Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Елена Михайловна Черепанова. – М. : Издательский центр и «Академия», 1996. – 96 с.
14. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень : монографія / Володимир Миколайович Чернобровкін : Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – вид. друге, переробл. і доповн. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.

Polishchuk O. V., postgraduate

THE DECISION-MAKING PLACE IN STRESS SITUATIONS

This paper analyzes the theoretical foundations of the stress problem. Deals with some aspects of the historical development of psychology stress as a subject of scientific research. Particular attention is paid to the phased deployment of human stress reaction as a response to infringement of homeostasis. Grounded the need for new approaches to optimize human interaction with the stressor as necessary condition for effective prevention and correction distressed conditions. In this context, the author proposes to shift the focus of research coping strategies, that is traditionally regarded as the most important stage of human interaction with stressors, on the decision-making process, that prior direct human's coping use. According to the author the time of selection for the feasibility of using a behavioral strategy is a starting point to overcome or deepening the impact of stress.

Key words: stress, psychological stress, distress, adoption decisions, choice, behavioral strategies, coping.