

3. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості: навч. посіб. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с.
4. Лоренц К. Агресія (так зване зло). Київ: Основи, 2003.
5. Ferguson C. J. (ed.). Violent crime: Clinical and social implications. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2009.
6. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки. Київ: Академія, 2012.
7. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ: Основи, 2019.

Маріанна Буданова,
завідувач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії
Валерія Толканець,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра,
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Хронічний стрес є одним із найпоширеніших психологічних факторів, що впливають на поведінку людини. У сучасному суспільстві в умовах тривалої воєнної кризи, люди перебувають у стані постійної напруги. За таких обставин відбувається виснаження психічних та фізіологічних ресурсів, що негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність приймати обґрунтовані рішення. Хронічний стрес може суттєво змінювати функціонування когнітивних процесів.

Кризові ситуації це обставини, у яких людина стикається з перешкодою на шляху до досягнення важливих життєвих цілей і не може подолати її за допомогою звичних способів поведінки або наявних ресурсів. У таких умовах виникає стан високого психологічного напруження, що супроводжується стресом, тривожністю та необхідністю прийняття важливих рішень. [5, с.109].

Кризові ситуації вимагають від суб'єкта високої мобілізації інтелектуальних ресурсів, проте тривалий дистрес блокує здатність до об'єктивного прогнозування наслідків власних дій. Дезорганізація вольової сфери стає наслідком перманентного напруження, перетворюючи процес вибору на джерело додаткової фрустрації.

Фундаментальні зміни в когнітивній сфері під дією тривалого стресу проявляються через суттєве звуження обсягу уваги та погіршення її переключення. Оперативна пам'ять втрачає здатність утримувати складні змістовні зв'язки, що унеможливорює багатфакторний аналіз кризових обставин. Суб'єкт часто ігнорує стратегічні пріоритети, фокусуючись на другорядних деталях, які суб'єктивно сприймаються як критичні. Як наголошує О. А. Виходцева, наявність стресової ситуації виступає детермінантою

адекватності оцінки обставин та швидкості прийняття виважених або імпульсивних рішень [2, с. 19].

Біологічний базис стресової реакції охоплює складну взаємодію нервової та ендокринної систем, де ключову роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь. Гіперсекреція кортизолу при хронічному перебігу стресу спричиняє нейротоксичний ефект, зокрема в зоні гіпокампу, відповідального за пам'ять та навчання. Стійкі порушення нейрональної пластичності знижують когнітивну гнучкість, необхідну для адаптації у непередбачуваних умовах. Організм залишається в режимі «боротьби або втечі», навіть коли пряма загроза відсутня, що викривляє сприйняття реальності.

Емоційна палітра дистресу характеризується переважанням тривоги, страху та агресивних тенденцій, які домінують над логічними побудовами. Стан фрустрації, що виникає внаслідок неможливості досягнення актуальних цілей, стимулює спрямування агресії на навколишніх або на власне «Я». Кожна нова задача розцінюється як потенційне джерело шкоди, що паралізує ініціативність та схиляє до пасивної поведінки. Відсутність емоційної розрядки перетворює процес прийняття рішень на механізм захисту еґо, а не на інструмент подолання кризи.

Специфіка когнітивних спотворень у кризових обставинах на тлі хронічного стресу включає наступні детальні аспекти:

1. Тунельне мислення, що виражається в екстремальній концентрації на одному об'єкті загрози при повному ігноруванні альтернативних варіантів порятунку чи розвитку подій.

2. Катастрофізація, яка проявляється як схильність до гіперболізації ризиків, коли будь-яка невизначеність інтерпретується як неминучий крах.

3. Дихотомічне сприйняття, що передбачає оцінку ситуації виключно в полярних категоріях («все або нічого»), що унеможливорює пошук компромісних чи гнучких стратегій.

4. Селективне сприйняття, тобто вихоплення з інформаційного потоку лише тих фактів, що підтверджують попередні страхи, з ігноруванням позитивних сигналів [6, с. 395].

Невротизація особистості суттєво обтяжує процес прийняття рішень, оскільки соціальна активність індивіда спрямовується на репутаційний захист. Боязнь втрати авторитету або ілюзорного контролю змушує суб'єкта обирати тактику блокування чужих ініціатив замість конструктивної співпраці. Невротичні конфлікти породжують внутрішню боротьбу мотивів, де бажання помсти або домінування переважає над об'єктивною доцільністю. Прийняті рішення часто мають деструктивний характер для колективу чи сімейної системи через деформацію ціннісних орієнтацій.

Тривале перебування в зоні негативних переживань виснажує психофізіологічний потенціал, провокуючи стан астенії. Фізичне виснаження стає бар'єром для когнітивної обробки стимулів, оскільки мозок переходить у режим енергозбереження. Швидкість реакції суттєво сповільнюється, а кількість помилок при виконанні складних операцій зростає геометрично.

Людина втрачає здатність до антиципації, перестаючи прогнозувати віддалені наслідки своїх дій у кризовий момент.

Явище еустресу, на відміну від дистресу, може виступати каталізатором розумової діяльності, мобілізуючи вольові зусилля без руйнівного впливу на психіку. Короткочасне напруження, супроводжуване стенічними емоціями, сприяє швидкому розв'язанню задач за рахунок підвищеної концентрації. Межа між конструктивною мобілізацією та деструктивним виснаженням залишається надзвичайно тонкою. Для збереження працездатності необхідно забезпечити адекватну адаптацію до нових умов середовища, що дозволяє уникнути фіксації на травматичних досвідах [1, с. 42].

Феномен «соціальної ізоляції» посилює негативну дію стресу, оскільки суб'єкт позбавляється зовнішньої верифікації своїх рішень. Відсутність емоційної підтримки та можливості розділити відповідальність поглиблює відчуття безпорадності. В кризових умовах колективна взаємодія виступає буфером, що нівелює індивідуальні когнітивні викривлення. Коли зв'язки розірвані, індивід замикається в колі власних тривожних інтерпретацій, що знижує якість вибору.

Високий рівень особистісної тривожності корелює зі схильністю до імпульсивних вчинків як способу швидкої емоційної розрядки. В ситуаціях невизначеності такі особи часто приймають рішення, що базуються на миттєвому бажанні знизити напругу, а не на раціональному розрахунку. Насамперед це може проявлятися в нелогічних діях, передчасних заявах або деструктивних кадрових змінах. Імпульсивність стає механізмом компенсації внутрішнього дискомфорту, проте зазвичай лише погіршує об'єктивне становище [3, с. 1739].

Для мінімізації негативного впливу хронічного стресу на прийняття рішень важливо застосовувати різні психологічні та організаційні стратегії.

Процес прийняття рішень вимагає складного синтезу вольових зусиль та аналітичної діяльності, що стає майже неможливим при хронічній втомі. Мотиваційна сфера зазнає трансформації: замість орієнтації на досягнення успіху домінує прагнення уникнути невдачі. Зміна вектора активності призводить до вибору найбільш безпечних, але найменш ефективних стратегій. Суб'єкт часто відмовляється від відповідальності, делегуючи її іншим або покладаючись на фатальні обставини.

Вагомим фактором протидії стресу є систематичне моделювання кризових сценаріїв, що дозволяє виробити автоматизми реагування. Наявність чітко сформованих навичок забезпечує стійкість поведінки навіть за умов значного психологічного тиску. Тренування в контрольованому середовищі допомагають знизити рівень невизначеності, яка є основним тригером тривоги. Завдяки превентивній підготовці мозок зберігає здатність до логічного структурування інформації під час реальної загрози.

Ефективне управління стресовими станами передбачає використання технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ та когнітивної реструктуризації. Зниження фізіологічної активності симпатичної нервової системи дозволяє відновити доступ до префронтальної кори головного мозку. Усвідомлення

власних актуальних потреб допомагає замінити імператив зовнішнього тиску на свідому цілепокладання, що знижує внутрішню конфліктність. Це сприяє переходу від реактивного виживання до проактивного управління кризою [4, с. 337].

Отже, хронічний стрес має значний вплив на когнітивні процеси людини, зокрема на здатність приймати рішення у кризових ситуаціях. Він може знижувати концентрацію уваги, погіршувати пам'ять, підвищувати імпульсивність та спотворювати оцінку ризиків. У результаті якість рішень у критичних умовах може суттєво погіршуватися. Водночас, розвиток навичок управління стресом, психологічна підготовка та підтримка можуть допомогти зменшити негативний вплив хронічного стресу та підвищити ефективність прийняття рішень у складних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В., Застело А. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць. Северодонецьк. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. 2021. Вип. 1(54). С. 37–50.
2. Виходцева О. А. Вплив стресової ситуації на прийняття рішень людиною. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів (14-18 березня 2016 року). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 18-20.
3. Гоман Ю. О., Редько С. І., Лютко О. М. Вплив емоцій та стресових ситуацій на прийняття рішень під час криз. *Наукові перспективи*. 2025. Вип. 1 (55). С. 1737–1746. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/320> (дата звернення: 05.03.2026)
4. Кударенко Є., Ташматов В. Психологія виживання: як стрес впливає на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. *Universum*. Вінниця. Вид-во: ТОВ «УКРЛОГОС Груп». 2025. Вип. 15. С. 334–342.
5. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 108–115.
6. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of science*. 2024. Вип. 38 С. 394–397. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/12.04.2024> (дата звернення: 05.03.2026)