

УДК 158.98

doi: 10.15330/ps.7.1.109-117

Олексій Поліщук

Київський національний педагогічний університет

імені М. П. Драгоманова

polishchuk_o_v@mail.ru

**ПСИХОТЕХНІКА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ
РІШЕНЬ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ**

У статті актуалізовано проблему підтримання здоров'я людини шляхом використання психологічного інструментарію. Особлива увага звертається на значущість даної проблематики у контексті функціонування людини у ситуації стресу.

Опираючись на результати власного дослідницького пошуку, автор пропонує у якості способу підвищення ефективності життєдіяльності людини у ситуації стресу використовувати спеціальну психотехніку, побудовану на основі встановлених теоретично-емпіричних закономірностей зв'язку між типом психологічного часу людини і успішністю прийняття нею рішень у ситуації стресу.

Серед базових положень даної програми виділено наступні: а) перебіг стресової ситуації залежить від оптимальності прийнятих людиною рішень; б) усі люди поділяються на п'ять груп відповідно до свого типу психологічного часу; в) люди з різними типами психологічного часу демонструють різну успішність прийняття рішень у ситуації стресу залежно від часової організації ситуації прийняття рішень; г) людина здатна доволно регулювати часову організацію ситуації прийняття рішень, що створює передумови для підвищення ефективності її функціонування в ситуації стресу.

Власне учбова програма розвитку цільової навички описана згідно з етапами поступового засвоєння людьми її змісту. Дана програма буде корисною для читачів у плані розвитку індивідуальних ресурсів подолання стресу.

Ключові слова: стрес, психологічний час, прийняття рішень, психотехніка, навчальна програма.

Вступ. ХХ століття ознаменувалося низкою 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 призвело до перебудови існуючих поглядів на шляхи збереження здоров'я людини. Стало зрозуміло, що, крім традиційних фармакологічних препаратів, порятунком від дистресових станів необхідно шукати у сфері психологічного знання.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні рівень психологічної культури людини визначається мірою ефективності підтримання нею власного здоров'я. Це переконання надихнуло нас створити механізм, який кожна людина зможе використовувати у повсякденному житті або у ситуації стресу для підвищення ефективності власного функціонування, що, з одного боку, призведе до зниження вірогідності занурення людини у хворобливий стан, з іншого, – покращить

її здатність успішно долати стресові ситуації. Зрозуміло, що попри самоцінність даного дослідження сучасні події на сході нашої країни посилюють його актуальність.

Аналіз останніх досліджень з цієї проблеми. Результати аналізу розгортання стресової реакції вказували на те, що момент прийняття рішення людиною діяти певним чином є «критичною точкою», яка є рубіконом зв'язку людини зі стресором. У випадку, якщо обрана форма поведінки людини буде неефективною, обов'язково спостерігається занурення людини у дистресовий стан. Відтак від вибору людиною тієї чи іншої форми поведінки залежить ефективність її діяльності в ситуації стресу.

Прийняття рішень у стресі є специфічним предметом наукового вивчення. З одного боку, він підлягає універсальним принципам процесу прийняття рішень, з іншого, – детермінований особливостями реакції людини на стрес. Тому в розрізі досліджуваної проблематики пропонуємо визначати прийняття рішень як діяльність людини, спрямовану на регуляцію сили стресогенного впливу шляхом вибору певної форми поведінки серед існуючих альтернативних варіантів.

Зауважимо, що нас не цікавить специфіка існуючих альтернатив. Наш погляд спрямований крізь них – одразу до практичного результату. Залежно від нього, прийняте рішення виявиться корисним або шкідливим. Отож ми розпочали пошук об'єктивної детермінанти прогнозування ступеня оптимальності прийняття людиною рішень у ситуації стресу. Таким базисом стало твердження про тотальну часову організацію будь-якого внутрішнього або зовнішнього відносно людини явища – час ніби канал зв'язку забезпечує узгодження (синхронізацію) часової організації людини з часовими вимогами навколишньої дійсності.

У процесі теоретично-емпіричного дослідження зв'язку між психологічним часом особистості та прийняттям нею рішень у ситуації стресу було встановлено низку специфічних (властивих лише людям з певним типом психологічного часу) і неспецифічних (властивих усім людям з будь-яким типом психологічного часу) закономірностей зміни успішності прийняття рішень у ситуації стресу залежно від типу психологічного часу людини і кількості відведеного часу на прийняття кожного окремого рішення.

Серед найважливіших встановлених теоретично-емпіричних положень вважаємо наступні: 1) усі люди поділяються на п'ять груп відповідно до свого типу психологічного часу; 2) люди з різними типами психологічного часу демонструють різну успішність прийняття рішень у стресових ситуаціях залежно від часової організації ситуації прийняття рішень; 3) відведена на прийняття рішень кількість часу викликає у людей з різними типами психологічного часу один з трьох рівнів переживань часу; 4) часова організація ситуації прийняття рішень, де людина може успішно приймати рішення, варіює від 1,1 с до 0,7 с на прийняття одного рішення; 5) певний рівень переживання часу виникає не від загальної

величини (наприклад, 2 хвилини) відведеного на прийняття рішення часу, а від її (загальної величини) мисленого дроблення на мінімальні відрізки часу ($\geq 1,1$ с – $\geq 0,7$ с), необхідні для виконання кожної окремої операції прийняття і реалізації рішення (на основі попереднього досвіду людини); б) людина, з одного боку, може мимовільно узгоджувати свою внутрішню часову організацію зі заданою зовнішньою часовою організацією ситуації діяльності, а з іншого, – довільно встановлювати, змінювати необхідну внутрішню часову організацію, а також діяти в ній незалежно від заданої зовнішньої часової організації – приймати рішення швидше, або повільніше за відведений на це об'єктивний час; 7) знання людиною особливостей власного типу психологічного часу і набору оптимальних часових організацій ситуації прийняття рішень є необхідною умовою підвищення ефективності прийняття рішень людиною у ситуації стресу; 8) описана у працях К. Станіславського психотехніка створення правильного стану є прототипом інструментарію довільного формування у людини правильної внутрішньої часової організації ситуації прийняття рішень; 9) особистість, яка володіє психотехнікою формування і підтримання правильної внутрішньої часової організації, здатна довільно підвищувати успішність власного функціонування у ситуації стресу.

Мета і завдання статті. Усвідомлюючи практичну цінність виявлених теоретично-емпіричних закономірностей, нами було розроблено й апробовано навчальну програму опанування особами юнацького віку психотехніки довільного підвищення успішності прийняття рішень у ситуації стресу.

Виклад основного матеріалу. Уявімо, що пілот втратив керування літаком і до моменту, коли ситуацію вже буде неможливо виправити, залишилося 30 с. Припустімо, що для повного відновлення керування літаком пілоту необхідно прийняти і реалізувати 50 рівноцінних за складністю і часовим показником рішень (припустімо, що прийняття і реалізація кожного окремого рішення в середньому триває 1 с). Таким чином, умови діяльності створюють ситуацію гострого дефіциту часу, де пілоту для прийняття кожного окремого рішення з їх загальної кількості відводиться приблизно 0,6 с (за нашими даними, така часова організація ситуації прийняття рішень співвідноситься з суб'єктивним переживанням дефіциту часу і обов'язковим зниженням успішності функціонування). Результати дослідження переконливо свідчать, що пересічний пілот без відповідної спеціальної підготовки з вірогідністю 100 % не відновить управління літаком, якщо свою внутрішню часову організацію узгодить із вимогою зовнішньої часової організації ситуації прийняття рішень, а саме – буде намагатися виконати всі необхідні операції за відведений час. Єдино вірною поведінкою у даному випадку, судячи з результатів нашого дослідження, буде ігнорування пілотом зовнішньої, заданої часової організації ситуації прийняття рішень і довільне підтримання «правильної» внутрішньої часової організації. Під «правильною» часовою організацією ситуації прийняття рішень маємо на увазі підтримання пілотом найбільш

оптимальної внутрішньої часової організації, встановленої для кожного типу психологічного часу в процесі нашого наукового пошуку. Наприклад, згідно зі встановленими емпіричними даними, найбільша вірогідність успішного перебігу процесу прийняття і реалізації рішень юнаками з «дуже швидким» типом психологічного часу буде очікуватися у рутинній (1,1 с на прийняття кожного окремого рішення), помірній (1 с) або прискореній (0,9 с) часових організаціях ситуації прийняття рішень.

Таким чином, якщо пілоту властивий «дуже швидкий» тип психологічного часу, то, незважаючи на здавалося б об'єктивну необхідність поспішати, він (пілот) має налаштуватися діяти в одній із трьох оптимальних для нього часових організаціях ситуації прийняття рішень. Це створить умови для успішного прийняття і реалізації більшої половини необхідних рішень ($\approx 28/50$), яких може вистачити для часткової стабілізації ситуації, на відміну від тотальної деструктивної поведінки у випадку узгодження внутрішньої часової організації із зовнішніми вимогами.

Для багатьох людей опанування такої навички стало реальністю разом зі створенням навчальної програми «Психотехніка оптимізації процесу прийняття рішень у ситуації стресу».

Інформаційне навантаження навчальних модулів програми засвоюється у чіткій відповідності до розробленого плану. Перший модуль спрямований на вивчення теоретичної інформації стосовно можливостей людини доволіно підвищувати успішність власного функціонування у ситуації стресу, а саме: 1) розглядаються особливості розгортання стресової реакції людини; 2) визначається місце процесу прийняття рішень у структурі стресової ситуації; 3) вивчається вплив психологічного часу на процес прийняття рішень у стресовій ситуації; 4) засвоюються неспецифічні закономірності зв'язку між типом психологічного часу особистості й успішністю прийняття нею рішень у стресових ситуаціях. Окрім цього, за допомогою методики Б.Цуканова вимірюється індивідуальна одиниця часу кожного учасника програми. Визначена індивідуальна одиниця часу співвідносяться з даними про конкретний тип психологічного часу досліджуваного. Відповідно, учасники програми знайомляться зі специфічними особливостями їх типу психологічного часу, а саме із: 1) загальною психологічною характеристикою людей з даним типом психологічного часу; 2) описом загального зв'язку між типом психологічного часу і особливостями функціонування людини у ситуації стресу; 3) описом зв'язку між рівнями переживань часу і успішністю прийняття людиною рішень у ситуації спокою і стресу; 4) описом трьохстороннього зв'язку між часовою організацією ситуації прийняття рішень, переживанням часу і успішністю прийняття рішень у ситуації стресу.

Другий модуль орієнтований на оволодіння учасниками групи навичкою формування і підтримання правильної внутрішньої часової організації у ситуації прийняття рішень. Засвоєння матеріалу модулю

розраховано на три навчальні дні без урахування часу для самостійної домашньої роботи. Першого дня керівник групи проводить лекційне заняття на тему практичного значення засвоєних на попередньому модулі теоретичних положень. Спочатку учасникам пропонується розглянути приклади практичного застосування теоретичних положень зв'язку між психологічним часом і прийняттям рішень у стресових ситуацій. Далі здійснюється детальний аналіз механізмів підвищення успішності процесу прийняття рішень у ситуації стресу. Серед інформаційного навантаження ключовими положеннями вважаємо наступні: усі існуючі часові організації ситуації прийняття рішень поділяються на зовнішні (зовнішня часова організація ситуації діяльності) і внутрішні (внутрішня часова організація людини). Зовнішні, зазвичай, не залежать від волі людини. Найчастіше, намагаючись успішно виконати завдання, люди узгоджують свою внутрішню часову організацію із зовнішніми вимогами, наприклад, поспішають, побоюючись запізнитися на потяг. У низці ситуацій така поведінка, звісно, виправдовує себе, однак у випадку прийняття і реалізації відповідальних рішень це може стати причиною фатальних помилок. Внутрішня часова організація людини, з одного боку, формується в залежності від зовнішньої часової організації ситуації діяльності, якщо людина намагається узгодитися з нею (як у випадку із запізненням на потяг). З іншого боку, – може формуватися незалежно від зовнішніх умов на основі довільного «налаштування» внутрішньої часової організації. У буденному житті ми часто використовуємо цей ресурс нашої психіки для нівелювання вимушеного поспіху, наприклад, використовуючи техніку заспокоєння дихання.

Нагадаємо, що кожному типу психологічного часу властивий певний діапазон сприятливих часових організацій ситуації прийняття рішень. Це означає, що для підвищення вірогідності успішного прийняття людиною рішень у ситуації стресу необхідно створювати таку часову організацію даної ситуації діяльності, яка буде відповідати встановленому для кожного конкретного типу психологічного часу діапазону оптимальних часових організацій ситуацій прийняття рішень. Існує два шляхи організації таких умов: 1) перший передбачає використання спеціального обладнання, наприклад, метроному. У цьому випадку правильна часова організація ситуації прийняття рішень формується за рахунок механічної дії зовнішнього джерела, а суб'єкту прийняття рішень залишається лише узгодити з даним джерелом свою внутрішню часову організацію; 2) другий полягає у довільному «налаштуванні» внутрішньої часової організації на правильну часову організацію ситуації прийняття рішень.

Довільне створення і підтримання правильної внутрішньої часової організації у ситуації прийняття рішень – це навичка цілеспрямованого формування особистістю найбільш оптимальної, з огляду на встановлені закономірності зв'язку між типом психологічного часу і успішністю прийняття рішень, внутрішньої часової організації з метою підвищення успішності власного функціонування. Прототип механізму формування

даної навички частково описаний у славнозвісній системі підготовки актора «Робота актора над собою» (частина друга) К. Станіславського.

Другого дня учасники розпочинають безпосереднє опанування навички налаштування і підтримання правильної внутрішньої часової організації. Спочатку формування навички відбувається у ситуації відносного емоційного спокою і комфорту (без будь-якого стороннього стимулювання). Алгоритм формування навички налаштування і підтримання правильної внутрішньої часової організації, опираючись на праці К. Станіславського, складається з наступних етапів: 1) спочатку людина має зафіксувати емоційний образ правильної внутрішньої часової організації. Наприклад, за часової організації ситуації діяльності у 15 ударів метроному за хвилину, створюється урочистий настрій, а в уяві виникає емоційний образ, ніби в даний момент відбувається церемонія нагородження; 2) далі, людина має навчитися фіксувати цей образ, відтворювати його і діяти, втілюючись у нього. Відповідно, разом з опануванням другого етапу формування навички потреба у механічному збудженні правильної часової організації (метрономом) зникає. Описаний алгоритм покладений в основу спеціальних вправ, розрахованих для виконання протягом двох навчальних днів.

Третій модуль є завершальним етапом опанування учасниками групи цільової навички. Це означає, що використання попередньо сформованої навички переноситься на процес прийняття і реалізації рішень у ситуації стресу. В якості тренажера учасникам пропонується виконувати *вправу «Зроби вибір»*. Дана вправа має низку варіацій, які об'єднані одним ігровим сюжетом, а саме: учасники потрапляють в уявну критичну ситуацію з уявними 15-ма предметами у пункті А. Їх завдання – дійти до пункту Б. Однак вага речей заважає руху, і їм необхідно один за одним залишати предмети, рухаючись до пункту Б. Учасників інформуємо про те, що усі предмети знадобляться їм у пункті Б. Тому чим раніше предмет був залишений, тим нижча вірогідність повернути його назад.

Засвоєння матеріалу третього модулю розраховано на п'ять тренінгових днів. Кожний тренінг передбачає виконання учасниками однієї з п'яти варіацій вправи «Зроби вибір», які ускладнюються з кожним наступним тренінгом.

Виконання вправ відбувається у групах по 4-5 осіб без обмежень за статтю і віком. У даних групах практикує психотехніку лише головний учасник. Інші учасники – допоміжні. Їх увага концентрується на завданні навчитися приймати колективні рішення (допоміжні учасники не знають основну мету виконуваних вправ).

Керівник групи інструктує учасників стосовно мети і правил виконання вправ і контролює: а) дотримання умов і регламенту вправ; б) успішність засвоєння головним учасником програмного навантаження; в) переведення головних учасників на наступні етапи модулю; г) постійну зміну допоміжних учасників у групах для нівелювання групового

згуртування (головний учасник проходить кожний окремий етап третього модуля з різними допоміжними учасниками).

Неспецифічне завдання головного учасника на всіх етапах модуля – підтримувати правильну внутрішню часову організацію у ситуації прийняття рішень на тлі різноманітних часових організацій учасників групи та бар'єрів між ними, обумовлених різним баченням проблеми і стратегіями прийняття рішень. Для цього, перш ніж розпочати розставляти предмети за ієрархією, шляхом довільного або механічного збудження (залежно від ступеня засвоєної навички) правильної внутрішньої часової організації головний учасник заглиблюється у правильне уявне переживання. В якості допоміжних методів підтримання правильної внутрішньої часової організації учаснику дозволяється використовувати механічні прийоми, такі як: прослуховування ходи метронома через портативний мр3-плеєр, використання фізичної активності. У випадку, якщо учасник відчуває, що втратив правильне уявне переживання, він має залишити дискусію до того часу, поки не відновить правильну внутрішню часову організацію знову.

Як тільки група досягає пункту Б, головний учасник заповнює опитувальник, спрямований на визначення рівня засвоєння навички (інших учасників ми вітаємо з успіхом). У випадку, якщо головний учасник набирає достатню кількість балів, навичка вважається закріпленою, і учасник запрошується до виконання наступного етапу модуля. Якщо ж навичка визнана несформованою, група проходить даний етап повторно (використовується нова таблиця предметів). З метою зняття додаткової напруги у головного учасника керівник повідомляє групі, що запропонована ними ієрархія предметів не відповідає правильному варіанту. Якщо невдача повторюється, заняття вважається завершеним, і головному учаснику призначається час для перескладання даного етапу з іншою групою.

Реалізація змістового навантаження третього модулю розрахована на п'ять днів. Першого дня відбувається перенесення і закріплення раніше сформованої навички на підтримання правильної внутрішньої часової організації у процесі прийняття і реалізації рішень у ситуації спокою. Виконання вправи відбувається без будь-яких додаткових стимулів. Таким чином, головний учасник має можливість у відносно спокійній атмосфері попрактикуватися над перенесенням отриманої навички на ситуацію безпосереднього прийняття рішень.

Другого дня учасники переносять навичку підтримання правильної внутрішньої часової організації на процес прийняття і реалізації рішення у ситуації стресу. Розгортання стресової реакції у головного учасника досягається шляхом включення у структуру виконання вправи фізичного покарання болем.

Головний учасник інформується про те, що у випадку, якщо група не впорається із завданням у відведений час, або ієрархія залишених речей не співпаде з контрольним списком, він отримає серію покарань у вигляді

ударів електричним струмом. Таким чином, у ситуації стресу перебуває виключно головний учасник. У випадку, якщо група не впоралася за відведений час, головний учасник отримує покарання відповідно до наступних методичних принципів: а) покарання складається з п'яти періодичних ударів електричного струму зі сталою напругою 25 В (50-80 В – небезпечна для здоров'я людини); б) удар здійснюється нижче ліктя лівої руки піддослідного; в) контролюється вологість приміщення (допустима межа – 35 %); г) піддослідний заземлюється за допомогою гумового килиму; д) покарання здійснюється у перерві між виконаннями вправи у спеціально відведеному місці.

Третього дня навичка підтримання правильної внутрішньої часової організації закріплюється у процесі прийняття і реалізації рішень у ситуації стресу, пов'язаної з надлишком часу (необмежена кількість часу для прийняття рішень) і посиленням конфронтації між учасниками групи за рахунок попередження учасників про те, що чим більше предметів буде збережено відповідно до індивідуального списку учасника, тим вищу оцінку навички прийняття рішень він отримає. Встановлені умови (розтягнутість у часі, зменшення бажання учасників йти на компроміс), звісно, створюють додаткові перешкоди для успішного прийняття рішень і, як наслідок, посилюють емоційну напругу під час виконання завдання.

Четвертого дня закріплення цільової навички відбувається за відсутності конфронтації між учасниками групи, але замість необмеженої кількості часу для прийняття рішень учасники змушені функціонувати в умовах дефіциту часу.

П'ятий день є завершальним і найскладнішим етапом закріплення навички. Специфічними умовами виконання даного етапу є дефіцит часу на прийняття і реалізацію рішень, і мотивування членів групи до відстоювання власного бачення правильної ієрархії предметів. Це створює максимальну емоційну напругу в головного учасника. Таким чином, успішне виконання головним учасником даного етапу третього модулю є свідченням успішного закріплення цільової навички й ознаменує засвоєння усіх навчальних ланок програми «Психотехніка оптимізації процесу прийняття рішень у ситуації стресу».

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі теоретично-емпіричних результатів наукового пошуку було розроблено програму поетапного формування у людини навички генерування і підтримання правильної внутрішньої часової організації як необхідної умови успішного функціонування у ситуації стресу.

Дану програму можна рекомендувати в якості навчально-методичного посібника: а) розвитку усвідомлення індивідуальних ресурсів подолання стресових ситуацій; б) навчання психотехніки застосування особливостей типу психологічного часу людини для організації найбільш оптимальних умов перебігу процесу прийняття рішень у стресовій ситуації.

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. – М. : Академический Проект, 2009. – 943 с.
2. Литвиненко О. Д. Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Литвиненко Ольга Дмитрівна – О., 2010. – 230 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 125 с.
4. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Борис Иосифович Цуканов. – Одесса : АстроПринт, 2000. – 216 с.
5. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень / Володимир Миколайович Чернобровкін. – Л. : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 448 с.

REFERENCES

1. *Kitaev-Smyk, L. A.* (2009). *Psihologija stressa. Psihologicheskaja antropologija stressa* [Psychology of stress. Psychological Anthropology of stress]. M.: Akademicheskij Proekt (rus).
2. *Litvinenko, O. D.* (2010). *Psihologichni osoblivosti ritmichnoї strukturi psihiki individa* [Psychological characteristics of the rhythmic structure of the individual psyche]: dis. kand. psih. nauk: 19.00.01 (ukr).
3. *Sel'e, G.* (1982). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. M.: Progress (rus).
4. *Cukanov, B. I.* (2000). *Vremja v psihike cheloveka* [Time in the psyche of man]. Odessa: AstroPrint (rus).
5. *Chernobrovkin, V. M.* (2010). *Psihologija priijnattja pedagogichnih rishen'* [Psychology of pedagogical decisions]. L.: Vid-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» (ukr).

Oleksiy Polishchuk

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR OPTIMIZING THE PROCESS OF DECISION MAKING IN STRESSFUL SITUATION

The article draws on the issue of maintaining well-being of a person via applying psychological tools. The emphasis is made on the significance of this issue in the context of functioning in a stressful situation.

Based on the results of the research, the authors suggest a specific psychological technique for increasing efficiency of performance of a person. This technique was developed through theoretical and empirical correlations between the type of psychological time perception of a person and the success rate of decisions made by the person in a situation of a stress.

The basic statements of the program are as follows: a) The features of the dynamics of a stressful situation depend on the optimality of the decision made; b) All people can be divided into five groups in accordance to their psychological time type; c) Individuals with different types of psychological time demonstrate different efficiency of decision making in stressful situations depending on time management of the situation of the decision making; d) A person is capable of regulating time management of the situation of decision making, and this creates conditions to enforce their functioning efficiency in the situation of stress.

The actual program for the development of the target skill is described in the article in accordance with the stages of its content development. The article will be relevant for readers in terms of development of the individual resources for overcoming stressful situations.

Keywords: *stress, psychological time, decision making, psychological technique, study program.*