

ПРОБЛЕМА МЕХАНІЗМУ ВИБОРУ РЕАКЦІЇ «БИЙ / БІЖИ / ЗАМРИ» В СИТУАЦІЇ ЗАГРОЗИ ТА СПРОБА ЇЇ КОНЦЕПТУАЛІЗУВАТИ

THE PROBLEM OF THE MECHANISM OF CHOOSING THE “FIGHT / FLIGHT / FREEZE” REACTION IN A THREAT SITUATION AND AN ATTEMPT TO CONCEPTUALIZE IT

У статті розглядається проблема механізму вибору реакції «бий / біжи / замри» на впливи, що породжують стрес, тривогу та інші стани, які супроводжуються прискореним серцебиттям, підвищеним тиском, напругою м'язів, змінами дихання тощо. Установлено, що механізм такого вибору в людини суттєво може відрізнятися від того, що ми спостерігаємо у тваринному світі. Визначено, що між загрозою та однією з можливих реакцій на неї існує простір, у якому міститься людська спроможність обирати відповідь.

Розроблено каузальну модель суб'єктивної агентності в ситуації загрози (далі – САЗ), що містить попередній досвід індивіда щодо ефективних дій (забезпечує зростання САЗ), його досвід безпорадності (забезпечує зниження САЗ) та досвід травматизації (забезпечує мінімізацію САЗ). Зазначено, що модель САЗ розмежовується з біологічними підходами, оскільки гормональні та нейронні процеси є тільки виконавчими механізмами, які активуються після формування САЗ.

Зазначається, що реакція «бий» виникає за умов високого рівня САЗ, позитивної оцінки керованості та доступності прямої дії. Реакція «біжи» виникає за умов помірного рівня САЗ, необхідності самозбереження, негативної оцінки втручання та наявності альтернативного шляху збереження власного Я. Реакція «замри» виникає, коли індивід має критично низьку САЗ, відчуває неможливість нападу або втечі, високий ризик руйнування власного Я. Індивід приречений до бездії, оскільки будь-яка дія гірша за неї.

Реакція на загрозу є функцією відчуття спроможності індивіда бути суб'єктом ситуації, коли він реагує не на небезпеку, а на власне місце в ній. Це індивідуальна екзистенційна стратегія, що формується в людини в процесі подолання нею складних життєвих ситуацій. Власне, запропонована модель дає змогу прогнати тип реакції індивіда за рівнем САЗ, краще розуміти його вітчим поведінку, розробляти інтервенції, що спрямовані на відновлення індивідуальної агентності.

Ключові слова: бий, біжи, замри, механізм вибору, реакція, суб'єктна агентність, стрес.

The article considers the problem of the mechanism of choosing the “fight / flight / freeze” reaction to influences that generate stress, anxiety and other states that are accompanied by increased heartbeat, increased blood pressure, muscle tension, changes in breathing, etc. It has been established that the mechanism of such a choice in humans can differ significantly from what we observe in the animal world. It has been determined that between the threat and one of the possible reactions to it there is a space in which the human ability to choose a response is contained.

A causal model of subjective agency in a threat situation (SATH) has been developed, which includes the individual's previous experience of effective actions (ensures the growth of SATH), his experience of helplessness (ensures the decrease of SATH) and the experience of traumatization (ensures the minimization of SATH). It is noted that the SATH model is distinguished from biological approaches, since hormonal and neural processes act only as executive mechanisms that are activated after the formation of SATH.

It is noted that the «fight» reaction occurs under conditions of an elevated level of SATH, a positive assessment of controllability and the availability of direct action. The «flight» reaction occurs under conditions of a moderate level of SATH, the need for self-preservation, a negative assessment of intervention and the presence of an alternative way to preserve one's own “I”. The «freeze» reaction occurs when an individual has a critically low SATH, feels the impossibility of attack or escape, and a substantial risk of destroying one's own “I”. The individual is doomed to inaction since any action is worse than it.

The reaction to the threat is a function of the individual's sense of ability to be the subject of the situation, when he reacts not to the danger, but to his own place in it. This is an individual existential strategy that is formed in a person in the process of overcoming difficult life situations. The proposed model allows you to predict the type of reaction of an individual by the level of SATH, better understand his victim behavior, develop interventions aimed at restoring individual agency.

Key words: fight, run, freeze, choice mechanism, reaction, subjective agency, stress.

УДК 159.94; 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.81.1.23>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Гарькавець С.О.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціології

Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля
ORCID ID: 0000-0002-2539-3838

Волченко Л.П.

к.психол.н., начальник
Управління освіти Сіверськодонецької
МВА Луганської області
ORCID ID: 0000-0002-2401-9107

Постановка проблеми. Відомо, що американський фізіолог В. Кеннон (W. Cannon) увів у науковий обіг назву реакції «бий або біжи», що покликана була пояснити реакцію організму на раптовий сплеск його енерговитрат. Дослідник пояснив, що реакція є автоматичною, запускається наявними загрозливими обставинами та опосередковується симпатичною нервовою системою [7].

Проте К. Лоренц (K. Lorenz), Н. Тінберген (N. Tinbergen) на підставі положень класичної етології [12; 15], Дж. Леду (J. LeDouh) на підставі даних

нейропсихології [13], Р. Лазарус (R. Lazarus) – положень щодо вибору копінг-стратегій [10], П. Левін (P. Levine) – з позиції зцілення тіла після травми [11], а В. Франкл (V. Frankl) – у контексті пошуку людиною сенсу життя [5], звернули увагу на існування ще однієї реакції організму на загрозу – «замри», що може уособлювати інстинктивне гальмування, фіксовану програму поведінки, переддільну паузу, відсутність ресурсів, неможливості дій або крайній варіант втрати смислу дії. Отже, реакція організму на загрозу стала мати формулу «бий / біжи / замри».

Водночас стверджується, що реакція «бий / біжи / замри» не є свідомим рішенням, а тому її не можна контролювати. Але виникає питання про те, який саме механізм запускає або бий, або біжи, або замри як неусвідомлену, автоматичну реакцію індивіда.

Ба більше, якщо вибір між «бий або біжи» ще можна пояснити миттєвістю дії організму та швидкістю гормонально-нейронної дії, то вибір між трьома реакціями – або бий, або біжи, або замри – таке пояснення тільки додатково ускладнює.

Але ще складніше, коли йдеться не про звичайних тварин (щурів, котів, собак, птахів тощо), а про таких живих істот, як люди. Механізм вибору їхньої реакції на загрозу може суттєво відрізнятися від того, що ми спостерігаємо у тваринному світі. У цьому сенсі ми значно ближче до позиції екзистенціального психолога В. Франкла [8], ніж радикальних нейробіологів. Тобто між загрозою та однією з можливих реакцій на неї існує простір, у якому міститься людська спроможність обирати відповідь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Ствердно, реакції людей на дію зовнішніх стимулів мають об'єктивні фізіологічні основи. Найперше це стосується реакцій на впливи, що породжують стрес, тривогу та інші стани, які супроводжуються прискоренням серцебиття, підвищенням тиском, напруженням м'язів, змінами дихання тощо.

Натепер такими впливами переповнене наше існування взагалі та сьогоденний соціально-інформаційний простір, зокрема [2]. Це часто викликає дистрес або негативний стрес в індивідів, на підставі викиду так званих гормонів стресу – кортизолу, пролактину та катехоламінів (адреналін (епінефрин) і норадреналін (норепінефрин)), що регулюють реакцію організму на стрес та готують його до дії в альтернативних реакціях «бий / біжи / замри» [3]. При цьому адреналін, на відміну від кортизолу та пролактину, може бути як гормоном, так і нейромедіатором, залежно від місця дії [4]. Головна їх відмінність полягає в тому, що гормони – це система повільного керування організму через кров, а нейромедіатори – це швидкі передачі сигналів у мозку та нервах.

За результатами досліджень закордонних науковців з'ясовано, що реакції боротьби, втечі та замирання – це швидкі захисні відповіді організму (В. Кеннон, Дж. Леду) [7; 11]. Проте їх виникнення, на думку Р. Лазаруса [10], залежить не тільки від об'єктивної загрози, а й від суб'єктивної оцінки можливих дій та наявних ресурсів подолання. Коли боротьба або втеча оцінюються як неможливі, то, на думку Бессель ван дер Колка [1], формується реакція замирання, що є адаптивною відповіддю, яка пов'язана з неможливістю вчиняти активні дії або з колапсом агентності.

Водночас дослідники переважно описують виконавчий характер реакції як автоматичної дії та не розглядають сам механізм вибору реакції. Так, Дж. Леду стверджує, що вибір є безсвідомим

[11], але це ще не означає, що він суто біологічний. Р. Лазарус зазначає, що стресові реакції залежать не від об'єктивної природи ситуації, а від її оцінки індивідом і наявних ресурсів подолання [10]. Проте про сам механізм вибору не йдеться. А, Бессель ван дер Колк, коли описує реакцію «замри», стверджує, що травмовані люди часто втрачають здатність до ефективної дії [1]. Тобто втрачають суб'єктивну агентність, але чи стає така втрата власно механізмом вибору, або чимось подібним до нього – питання відкрите.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Ми вважаємо, що людина у ситуації загрози («бий / біжи / замри») не реагує автоматично за принципом «стимул → реакція». Об'єкт реакції – це не сама загроза, а власна спроможність індивіда в контексті цієї загрози. Індивідуальна реакція – це насамперед суб'єктивна оцінка ситуації як співвідношення загрози та доступних дій, що з'являється до сформованої гормональної відповіді. Тобто первісним виявляється смислово-оцінний акт. Гормони тільки підсилюють, закріплюють або продовжують дію реакції, але не вирішують, яка саме реакція буде. Рішення ухвалюють на рівні значення конкретної життєвої ситуації для суб'єкта реагування.

На нашу думку, проблема оцінки керованості ситуацією є основною, оскільки найстабільніший предиктор реакції індивіда – це його можливості переживання або не переживання контролю.

Так, реакція «бий» виникає тоді, коли загроза усвідомлена, є відчуття доступного впливу, а індивід відчуває себе агентом впливу, а не пасивним спостерігачем. Тобто людина вважає, що вона здатна змінити ситуацію, якщо застосує силу або буде активно діяти.

Реакція «біжи» виникає тоді, коли індивід реально відчуває, що загроза надмірна, велика, непоборна, прямий вплив є недоступним, але є можливість зберегти себе, якщо проявити активність в униканні або дистанціюванні від загрози. Отже, людина вважає, що вона не може перемогти, але реально може ще врятуватися.

Реакція «замри» – це реакція не страху, не слабкості, не хитрості індивіда. Найімовірніше, це реакція на парадоксальну оцінку ситуації, оскільки вплив неможливий, загроза надмірна, втеча неможлива та взагалі будь-які активності або дії тільки здатні погіршити ситуацію, у якій опиняється індивід. Людина вважає, що будь-який рух тільки збільшує загрозу для її існування. Тобто припинення спроби діяти можна вважати адаптивним актом.

Отже, ми вважаємо, що в ситуації «бий / біжи / замри» вибір реакції індивіда залежить від миттєвої екзистенційної оцінки ситуації, а саме пошуку відповіді на питання: «Чи я можу діяти?», «Чи мають сенс мої дії?», «Чи є шанс для спасіння?».

Усе це відбувається на рівні «оперативної свідомості» або завдяки досвіду життєздатності. Останній містить досвід ефективних дій, досвід

безпорадності та різний ступінь віри у власну спроможність.

Зазначимо, що такий досвід ми починаємо набувати із самого першого дня нашого народження. Так, М. Селігман (M. Seligman), наприклад, доводить, що феномен вивченої безпорадності властивий усім ссавцям, зокрема й людям [14]. Це проявляється як на рівні мотивації (індивіди з вивченої безпорадністю часто навіть не намагаються вдатися до активних дій у новій для себе ситуації), так і на рівні когнітивних проявів (концентрація на негативі, що сприяє викривленню сприйняття навколишнього світу та уявлення про нього). Саме втрата контролю й передбачуваності в певних обставинах, що закріплюються протягом часу, стають активаторами вивченої безпорадності. Тож навіть незначна загроза може сприйматися як неконтрольована ситуація, що змушує людину опустити руки та стати безпорадною.

Водночас, оскільки в різних індивідів досвід і віра різні, то в однакових загрозливих ситуаціях вони будуть діяти по-різному. Загалом, люди реагують не на небезпеку, а на власне місце в цій небезпеці. Тобто на те, що з ними можливо буде або що вони вірогідно втратять.

Отже, з метою з'ясування, який саме механізм вибору реакції «бий / біжи / замри» обирає індивід в ситуації загрози, ми розробили каузальну модель, яку умовно назвали «Суб'єктна агентність в ситуації загрози» (далі – САЗ). Власне, суб'єктивну агентність ми розуміємо як спроможність індивіда бути самостійним, робити вільний вибір, брати відповідальність за власні вчинки, впливати на ситуацію, з метою зміни її на краще. А САЗ – це інтегральне переживання індивідом власної здатності протистояти загрозливим викликам. Така здатність передбачає: можливості впливу на ситуацію загрози; обирати дію або бездію як оптимальний спосіб протистояти загрози; спроможність зберігати цілісність власного Я. При цьому САЗ не є фізіологічною реакцією, якоюсь емоцією або свідомим рішенням індивіда. Це, найімовірніше, екзистенційна оцінка власної спроможності бути суб'єктом, а не об'єктом ситуації.

Компонентами суб'єктивної агентності є: спроможність індивіда керувати ситуацією, обирати конкретну дію, спрямованість на збереження Я (див. рис. 1). При цьому САЗ є не сумою зазначених компонентів, а цілісним патерном їх узгодженості.

Ми вважаємо, що САЗ формується миттєво на підставі оцінок, які пов'язані між собою.

1. Оцінка керованості – «Чи можу я змінити хід подій?».

2. Оцінки досяжності дій – «Чи є в мене реальний спосіб дії тут-і-тепер?».

3. Оцінка збереження власного Я – «Чи не зруйнує моя дія власну цілісність?».

4. Оцінка часу – «Чи маю я часовий зазор для дій?».

При цьому такі оцінки свідомо не аналізуються, а зчитуються, як цілісні патерни.

Тож який механізм забезпечує вибір конкретної реакції в ситуації загрози або інсталяцію «бий / біжи / замри»?

Ми вважаємо, що реакція «бий» виникає за умов високого рівня САЗ, позитивної оцінки керованості та доступності прямої дії. Індивід відчуває, що він може діяти та його дії мають сенс.

Реакція «біжи» виникає за умов помірного рівня САЗ, необхідності самозбереження, негативної оцінки втручання та наявності альтернативного шляху збереження власного Я. Суб'єктивне відчуття – я не можу перемогти, але можу зберегти себе.

Реакція «замри» виникає тоді, коли індивід має критично низьке САЗ, відчуває неможливість нападу або втечі, високий ризик руйнування власного Я. Індивід приречений до бездії, оскільки будь-яка дія гірша за неї. Така реакція виявляється адаптованим припиненням агентності.

В узагальненому вигляді каузальна модель суб'єктивної агентності в ситуації загрози представлена на рис. 2.

Підґрунтям механізму вибору конкретної реакції є попередній досвід індивіда щодо подолання таких викликів. Власне, САЗ модифікується через індивідуальний досвід, що містить досвід ефективних дій (забезпечує зростання САЗ та фіксацію «бий»), досвід безпорадності (забезпечує помірність або зниження САЗ та фіксацію «біжи») й досвід травматизації (забезпечує низьку САЗ та фіксацію «замри»).

У цій моделі реакція «бий / біжи / замри» не є прямим наслідком фізіологічного збудження. Вона формується як наслідок передрефлексивної оцінки суб'єктивної спроможності діяти або не діяти, або це і є так званий простір вибору, що сприяє збереженню цілісності Я в ситуації загрози.

Отже, можна зазначити, що реакція на загрозу є індивідуальною екзистенційною стратегією, що формується в людини в процесі подолання нею життєвих викликів [9]. Така модель дає змогу прогнозувати тип реакції індивіда за рівнем САЗ, краще розуміти його віктимну поведінку як значне зниження САЗ, розробляти інтервенції, що спрямовані на відновлення індивідуальної агентності.

Запропонована модель САЗ розмежовується з біологічними підходами, оскільки гормональні та нейронні процеси вважаються тільки виконавчими

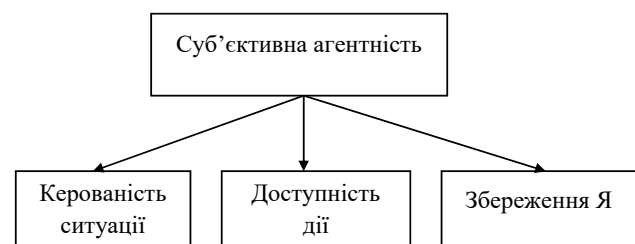


Рис. 1. Структурні компоненти суб'єктивної агентності

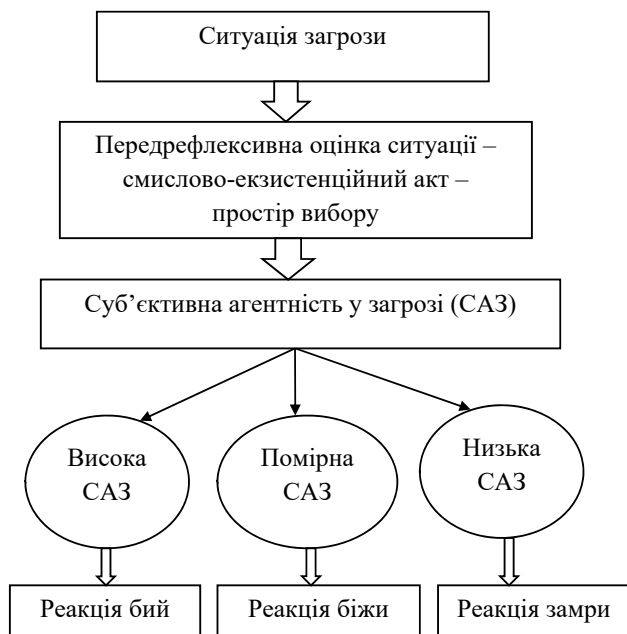


Рис. 2. Каузальна модель суб'єктної агентності в ситуації загрози

механізмами, які активуються після формування САЗ. Фізіологічні реакції підлаштовуються під уже обрану позицію суб'єкта або його індивідуально-психологічні особливості.

Ми вважаємо, що реакція на загрозу є функцією відчуття можливості індивіда бути суб'єктом у небезпечній ситуації. Тобто людина реагує не страхом, а збереженням власного Я в ситуації загрози. Вона реагує не на небезпеку, а на власне місце в ній.

Так, на відміну від біологічних і нейропсихологічних моделей, запропонований підхід розглядає реакції «бий / біжи / замри» як похідні від наявної суб'єктивної агентності індивіда, а не як прямі наслідки інтенсивності загрози або фізіологічного збудження.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Розроблена каузальна модель суб'єктивної агентності в ситуації загрози є спробою знайти механізм вибору реакції «бий / біжи / замри» на негативні впливи, під які потрапляють люди в умовах свого існування. Наявні теоретичні пояснення не дають переконливої відповіді, як саме індивід обирає певну реакцію в ситуації загрози. Гормональні та нейронні процеси, найімовірніше, виконують роль виконавчих механізмів, але сам механізм вибору певної реакції є більш складним екзистенційним утворенням.

Ствердно, на вибір реакції або бий, або біжи, або замри впливає наш попередній досвід ефективних дій, досвід нашої слабкості та безпорадності, а також досвід травматизації, який у кожного з нас є особистим, як і віра в те, чи ми спроможними подолати наявні загрози, чи ні.

Перспектива подальших наукових студій полягає в спробі валідизувати запропоновану каузальну модель, її опрацювання в умовах віктимонних викликів сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бессель К. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому; пер. з англ. Анна Цвіра. Київ : Vivat, 2022. 624 с.
2. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові : навчальний посібник. Київ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220)
3. Сапольські Р.М. Чому зебри не страждають на виразку; пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2023. 400 с.
4. Свааб Д. Ми – це наш мозок; пер. з нім. О. Коцюби. Харків : КСД, 2023. 496 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2023. 160 с.
6. Bracha H.S., Ralfan T.C., Matsukawa J.M., Williams A.E., Bracha A.S. Does «Fight or Flight» Need Updating? *Psychosomatics*. 2004. Vol. 45. P. 448–449. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.psy.45.5.448>
7. Cannon W.B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. (2nd ed., revised and enlarged.) New York : Appleton, 1929. P. xvi+404.
8. Frankl V.E. *Arztliche Seelsorge. Grundlagen der logotherapie und existenzanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, 1998. 345 p.
9. Frankl V.E. *Die sinnfrage in der psychotherapie*. Munchen-Zurich: Piper, 1997. P. 77–141.
10. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress Appraisal and Coping*. New York : Springer, 1984.
11. Levine P.A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley. California. Published by North Atlantic Books, 1997. 288 p.
12. Lorenz K. *On aggression*. NY : Harper Paperbacks, 1974. 324 p.
13. LeDoux J. Rethinking the Emotional Brain. *Published in final edited form as: Neuron*. 2012. Vol. 73(4). P. 653–676. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004>
14. Seligman M.E.P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your*. NY : Vintage, 2006. 319 p.
15. Tinbergen N. *Animal behavior*. Life nature library. NY : Time Inc, 1965. 200 p.

Дата першого надходження статті до видання: 17.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 08.04.2026